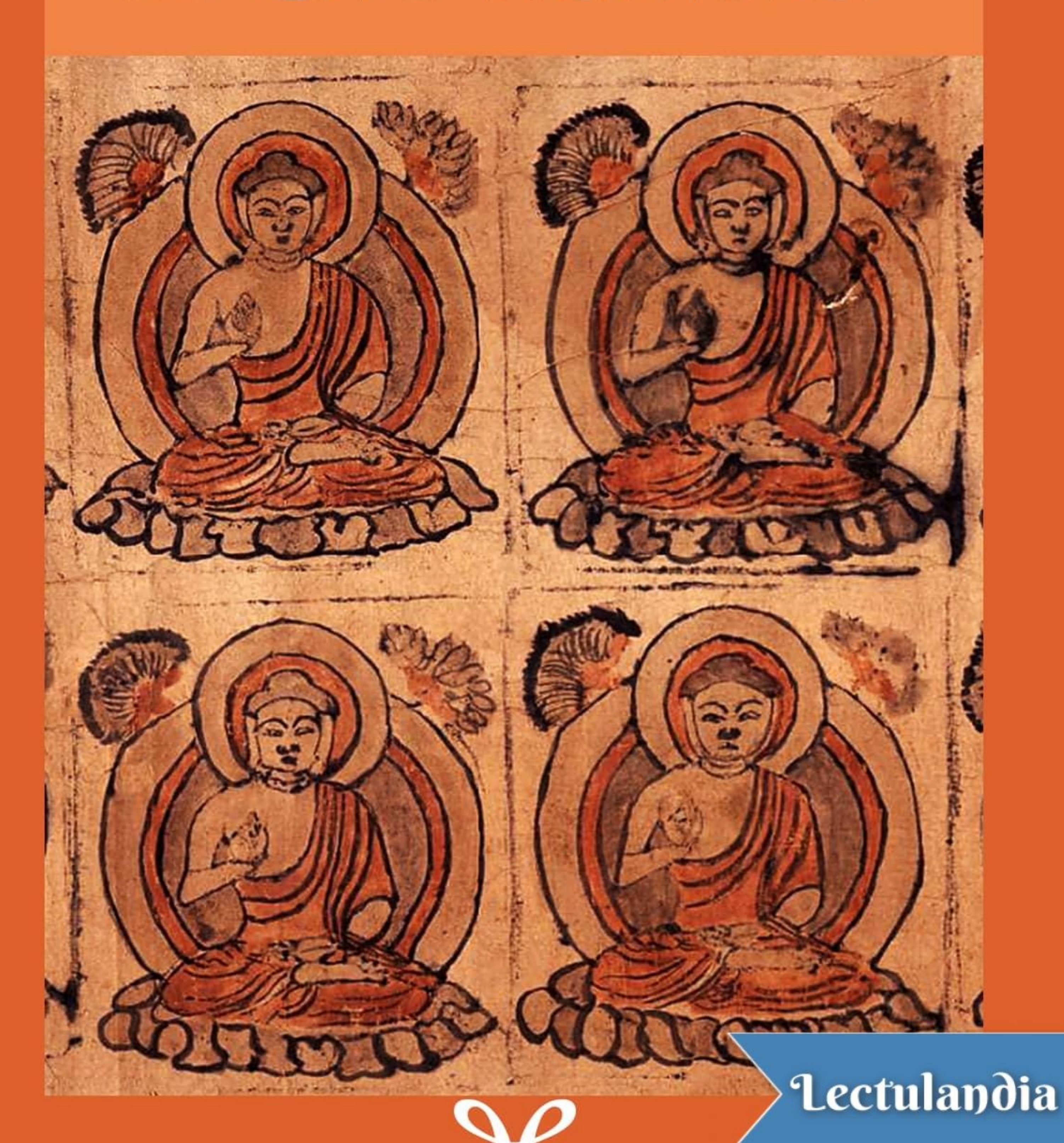
Alan Watts

BUDISMO



Alan Watts posee una facilidad prodigiosa a la hora de hacer asequible al gran público conceptos densos y complejos de la mística o la espiritualidad oriental. No en vano ha sido considerado el mejor comunicador de la filosofía oriental en el mundo occidental.

Este libro —compuesto íntegramente por sus famosos «seminarios japoneses»— es una lección magistral acerca del pensamiento y la enseñanza budistas. Watts parte del contexto indio en el que el budismo surgió, hace 2500 años, y presenta las similitudes y diferencias con respecto al hinduismo. Seguidamente, en el capítulo «El camino medio», toca las enseñanzas capitales del budismo, entre las que destacan las «cuatro nobles verdades» y el «óctuple noble sendero». Luego pasa a explicar el método del despertar a la experiencia del no-yo y de la no-religión, un tipo de instrucción que todavía subsiste en la tradición Zen y, finalmente, nos introduce en el universo del budismo tibetano y acaba explorando el simbolismo de los yogas tántricos.

Se trata, en suma, de una visión completa y didáctica del budismo y sus distintas escuelas, escrita con el estilo directo y cautivador característico de Alan Watts. Por su brevedad, sencillez y brillantez el presente volumen constituye una de las mejores introducciones al pensamiento budista.

Alan Watts

Budismo

La religión de la no-religión

ePub r1.0
Titivillus 21.08.21

Título original: *Buddhism the Religion of No-Religion*
Alan Watts, 1999
Traducción: Miguel Portillo & Fernando Mora & David Gozález Raga
Portada: Buddha sedente. Cueva de Dunhuang. China, dinastía Tang (siglo IX)

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

Dedicado a las enseñanzas vivas de Shunryu Suzuki, Roshi.

INTRODUCCIÓN

La amplia influencia alcanzada por el budismo se debe, en gran medida, a la habilidad con que un camino de liberación originario de la antigua India se vio transformado por sus seguidores hasta acabar convirtiéndose en algo accesible para gentes de culturas muy diversas. Como diría Alan Watts en el curso de un seminario celebrado a bordo de su casa flotante en Sausalito (California), a finales de los años sesenta:

> Los hinduistas, los budistas y otros pueblos antiguos no establecen, como hacemos nosotros, diferencia alguna entre la religión y los demás aspectos de la vida. La religión no es un compartimento aislado de la vida, sino algo que la impregna por completo. Pero cuando una religión y una cultura se hallan tan profundamente imbricadas, resulta muy difícil exportar la religión, porque entra en conflicto con las tradiciones, formas y costumbres establecidas por otros pueblos.
>
> De modo que ante la pregunta, «¿cuáles son los fundamentos esenciales del hinduismo que podrían ser exportados a otras culturas?», la respuesta más apropiada sería la siguiente: el budismo. Como ya he explicado en otras ocasiones, la esencia del hinduismo, su raíz más profunda, no es una doctrina ni una disciplina especial aunque, obviamente, implica disciplinas muy diversas. La esencia del hinduismo es la experiencia de la liberación, una experiencia llamada *moksha*, es decir, la disolución de la ilusión de que los hombres y las mujeres son entidades separadas en un mundo que no es más que un agregado de cosas separadas nos permite descubrir que, si bien en cierto nivel, somos una ilusión, en otro nivel somos lo que ellos denominan el Sí mismo, el Único Sí mismo, la Totalidad de cuanto existe.

El interés de Alan Watts por el pensamiento oriental se remonta a su infancia, una época en la que vivió rodeado de arte oriental. Su madre daba clases a los hijos de los misioneros que viajaban al extranjero, de modo que,

muy frecuentemente, cuando volvían de China, le regalaban bordados y pinturas de paisajes del estilo de los grandes artistas clásicos de Asia. Años más tarde, mientras estaba realizando un viaje por Japón con un pequeño grupo de estudiantes, Watts relató del siguiente modo el origen de su interés por el arte y la filosofía del lejano Oriente:

> Estaba absolutamente fascinado por la antigua pintura china y japonesa: los paisajes, el tratamiento de las flores, la hierba y los bambúes. En todo ello había algo que me resultaba muy atractivo, aunque el tema fuera extremadamente ordinario. Incluso siendo niño sentía la necesidad de saber cuál era ese extraño elemento que impregnaba los bambúes y la hierba. Esos pintores, claro está, me enseñaron a ver la hierba, pero había algo más en sus pinturas que nunca acababa de aprehender. Ese «algo más» era lo que llamaré la religión de la no-religión, el máximo logro de un buda, algo que no puede ser detectado y que no deja huella alguna.

De joven, viviendo en Kent (Inglaterra), la curiosidad de Alan Watts por las filosofías orientales le llevó a explorar las librerías de Cambridge e ingresar, finalmente, en la *Buddhist Lodge* de Londres, en donde asistió a las charlas de Christmas Humphreys y conoció al erudito budista Zen D. T. Suzuki. Los primeros artículos de Watts sobre el budismo, que pueden hallarse en la recopilación de sus primeros escritos, reflejan una comprensión del pensamiento budista bastante avanzada para la época. Sus dos libros posteriores sobre budismo Zen gozaron de una amplia popularidad y, a principios de los sesenta, vivía en California, escribía sobre pensamiento oriental y recorría los Estados Unidos y Europa dando giras de conferencias. Durante este período, Alan Watts viajó a Japón en un par de ocasiones, una en 1963 y la segunda en 1965. Fue durante esta segunda visita cuando grabó la serie de conferencias que hoy en día se conocen con el nombre de «Seminarios japoneses» y que constituyen una de las más completas introducciones al budismo existentes escritas en lengua inglesa. En estas conferencias, Watts presenta los principios fundamentales del budismo de forma muy concisa, enriqueciéndolos con ilustrativas historias impregnadas del espíritu de esa gran tradición. El presente volumen está compuesto de cuatro capítulos pertenecientes a los «Seminarios japoneses» —*El viaje desde la India, El camino medio, La religión de la no-religión, El budismo como diálogo*— y dos capítulos sobre budismo tibetano grabados cuatro años después, en 1969, a bordo de su casa flotante en Sausalito (California), *La*

sabiduría de las montañas y *Trascender la dualidad*, configurando una selección que proporciona una visión profunda y global acerca del desarrollo del pensamiento budista y constituye una excelente introducción a uno de los caminos de liberación más fascinantes de todo el mundo.

MARK WATTS
agosto de 1995

1. EL VIAJE DESDE LA INDIA

Del mismo modo que para comprender a Dante y a la cristiandad medieval hay que conocer la cosmología y cosmovisión ptolemaica, cualquier introducción al budismo debe tener también en cuenta los antecedentes de la cosmovisión y la cosmología hindú. Porque, si bien éstas y su visión del universo han terminado impregnando muchos aspectos de la vida japonesa a través del budismo son, no obstante, muy anteriores a él. El budismo simplemente las adoptó como una verdad de hecho, como nosotros adoptaríamos la cosmología de la astronomía moderna si actualmente inventáramos una nueva religión.

Los seres humanos han tenido tres grandes maneras de ver el mundo. Una de ellas es la visión occidental, que, por analogía con la alfarería o la carpintería, lo considera como una construcción o un artefacto; luego tenemos la visión hinduista, que lo considera como una representación, como una obra de teatro; y, en tercer lugar, está la visión orgánica china, que lo ve como un organismo, como un cuerpo vivo. La visión hinduista, pues, considera al mundo como una representación o, dicho de otro modo, como lo que siempre es, siempre ha sido y siempre será, el Sí mismo (en sánscrito, *atmari*). El atman también es llamado *brahman*, un término que procede de la raíz *bri*, que significa crecer, expandirse o hincharse (y que está relacionado con la palabra inglesa *breath*, que significa respirar). De este modo, Brahman, el Sí mismo de la cosmovisión hindú, juega al escondite consigo mismo desde el comienzo de los tiempos. ¿Y hasta qué punto podemos perdernos? Según la visión hinduista, cada uno de nosotros es la divinidad que se pierde por el mero goce de volver a encontrarse. Porque, por más terrible que esto pueda parecer en ocasiones, despertar de ese sueño siempre resulta extraordinario. Ésa es la idea fundamental de la visión hinduista del mundo, una idea tan sencilla que hasta un niño podría entenderla.

Esta cosmología o visión del universo presenta muchos rasgos diferentes, entre los cuales cabe destacar los *kalpas*, los inmensos períodos de tiempo a través de los cuales discurre el universo. Otra de sus facetas son los «seis

mundos» o «senderos de la vida», una idea muy importante en el budismo, aunque procede del hinduismo y está representada en lo que se denomina la *phava chakra* (de *phva*, que significa «devenir» y de *chakra*, que quiere decir «rueda»). La «rueda del devenir» —o «rueda del nacimiento y de la muerte»— cuenta con seis divisiones. En su parte superior se hallan situados los llamados *devas* (o ángeles, seres que representan los logros supremos de la vida mundana) y los que ocupan la parte inferior son los *naraka* (seres que permanecen en el tormento del infierno y representan el mayor fracaso de la vida mundana). Ésos son los polos extremos y en ellos se encuentran los seres más felices y los más desdichados. Y entre unos y otros se halla el mundo de los *pretas* —o espíritus hambrientos—, seres frustrados que poseen bocas diminutas y enormes estómagos, con apetitos desmesurados pero con unos medios muy limitados para satisfacerlos y que se hallan próximos a los *naraka* del infierno. Por encima de los *pretas* se encuentran los seres humanos, que se supone ocupan una posición intermedia en esta disposición de los seis mundos. Por encima de los seres humanos se hallan los *devas* y a continuación se empieza a descender de nuevo. El siguiente mundo es el de los *asuras*, en donde moran los espíritus coléricos o iracundos, personificaciones del desdén y de la furia y violencia de la naturaleza. Por debajo de ellos están los animales, que ocupan una posición intermedia entre el mundo de los *asura* y el infierno.

No tenemos que interpretar literalmente esta visión porque estos mundos se refieren a modalidades diferentes de la mente humana. Así, cuando nos sentimos frustrados y atormentados, estamos en el mundo de los *naraka*; cuando nos hallamos crónicamente frustrados, moramos en el mundo de los *preta* cuando nos encontramos en un estado de ecuanimidad o equilibrio mental, habitamos en el mundo humano; cuando somos muy felices nos hallamos en el mundo de los *devas*; cuando estamos furiosos, vivimos en el mundo de los *asura* y, cuando somos estúpidos, lo hacemos en el mundo animal. Ésas son todas las modalidades y resulta de capital importancia comprender que, según el budismo, cuando mejor estamos, más ascendemos hacia el mundo de los *devas* y, cuando peor, más descendemos hacia los infiernos de los *naraka*. Pero la cuestión es que no se puede mejorar indefinidamente y que todo lo que asciende acaba descendiendo. Cuando uno mejora más allá de un cierto límite, lo único que ocurre es que se empieza a empeorar, como cuando se afila demasiado un cuchillo y éste comienza a quedarse sin hoja. La budeidad, la liberación o la iluminación, por su parte, no se encuentra en ningún punto de la rueda sino en su centro. El camino de

ascenso, el camino que nos lleva a ser mejores, nos ata a la rueda con cadenas de oro y el camino de descenso, el camino que nos hace empeorar, nos ata con cadenas de hierro. Pero el buda es aquél que se desembaraza de todo tipo de cadenas.

Eso explica por qué el budismo, a diferencia del judaismo y del cristianismo, no se halla obsesionado por la idea de la bondad sino de la sabiduría y de la compasión y con el desarrollo de una profunda simpatía, comprensión y respeto por la gente ignorante que no sabe que lo es y se encuentra perdida en el extraño juego de ser «tú y yo». Ésa es la razón por la que los hinduistas no se saludan con un apretón de manos sino uniendo las palmas de las manos en posición vertical y haciendo una reverencia. Y ésa es también, básicamente, la razón por la que los japoneses se saludan inclinándose y por la que los rituales budistas están llenos de reverencias porque, en tal caso, uno está honrando al Sí mismo que desempeña la totalidad de los papeles de todos los seres. En este sentido, hay que presentar el más sincero de los respetos al yo que ha olvidado lo que está haciendo y que, en consecuencia, se encuentra en la más singular de las situaciones. Ésa es la visión básica del mundo hinduista y, en consecuencia, de la cosmología que acompaña al budismo.

Según las inclinaciones, el temperamento, la tradición, las creencias populares, etcétera, existe la idea adicional de que, cuando el Señor, el Sí mismo, pretende ser cada uno de nosotros, lo primero que afirma es la existencia de un alma individual llamada *jivatrnan*, que se reencarna en vidas sucesivas a través de toda una serie de cuerpos. Así es como nuestras acciones van sucediéndose en una serie que se halla ligada a un encadenamiento inexorable según lo que se denomina *karma*, que literalmente significa «acción» o «la ley de la acción». De este modo, el *karma* de cada uno es la trayectoria vital que va elaborándose a lo largo de innumerables vidas. Pero, en cualquiera de los casos, se trata de un tema en el que no voy a profundizar porque hay muchos budistas que no creen en él.

Los practicantes del Zen, por ejemplo, no creen en la existencia literal de la reencarnación, ni tampoco creen que, después de nuestro funeral, vayamos a convertirnos en alguien diferente que viva en algún otro lugar. Según ellos, la reencarnación se deriva de la creencia de que somos la misma persona que hace un rato entró por esa puerta. Cuando uno se libera comprende que las cosas no funcionan de ese modo. El pasado no existe y el futuro tampoco, lo único que existe es el presente. Y en él mora el único yo real. El maestro zen Dogen lo expresó del siguiente modo: «La primavera no se convierte en

verano. Primero viene la primavera y después lo hace el verano». Del mismo modo, el «yo» del pasado no se convierte en el «yo» del presente. T. S. Eliot explicaba la misma idea en su poema *Cuatro cuartetos*, donde dice que la persona que se sienta en el tren a leer el periódico no es la misma que hace poco esperaba en el andén. Si uno cree que es el mismo yo, está encadenando secuencialmente momentos diferentes, lo cual le atará inexorablemente a la rueda del nacimiento y de la muerte hasta que comprenda que el instante presente es el único verdadero. Es por ello que un maestro zen puede decirle a alguien: «Levántese y camine por la habitación» y luego preguntarle: «¿Dónde están sus huellas?», queriendo con ello decir que el pasado no deja rastro y desaparece por completo.

¿Dónde estamos? ¿Quiénes somos? Cuando alguien nos pregunta quiénes somos, solemos contar una especie de relato histórico: «Soy Fulanito de tal. Mis padres me pusieron tal nombre. He ido a tal y cual colegio. He hecho ésta y aquella otra cosa» y recitamos una especie de biografía. El budista, por su parte, le dirá: «Olvídese de todo eso. Eso no es usted. Ésa no es más que una historia que forma parte del pasado. Yo quiero ver el "tú" real, el "tú" que usted es en este momento». Nadie sabe quién es, porque sólo nos conocemos a nosotros mismos a través del acto de escuchar el eco de nuestra voz y de utilizar nuestros recuerdos. ¿Quién soy yo realmente? Más adelante veremos el modo en que los *kôan* del Zen nos obligan a salir del caparazón protector en que nos refugiamos y descubrir quiénes somos en realidad.

En la India, esta visión del mundo está ligada a una cultura que impregna todas las facetas de la vida cotidiana. Pero el hinduismo no es una religión en el mismo sentido que el protestantismo o el catolicismo, el hinduismo no es tanto una religión como una cultura y, en este sentido, se asemeja más al judaismo que al cristianismo, porque una persona sigue siendo reconocida como judía, aunque no vaya a la sinagoga. Los judíos descendientes de un linaje de padres y antepasados judíos que hayan sido judíos practicantes siguen conservando ciertas actitudes y formas que no tienen tanto que ver con la religión como con la cultura. Algo parecido ocurre en el caso del hinduismo, que también constituye una cultura de fondo religioso. En este sentido, para ser un verdadero hinduista, hay que vivir en la India, porque existen ciertas condiciones climáticas, artísticas y tecnológicas que impiden ser hinduista en Japón o en los Estados Unidos, por ejemplo.

El budismo es un hinduismo diseñado para la exportación. El Buda fue un reformador en el sentido más profundo del término, alguien que quería llegar a la esencia original para adaptarla a las necesidades de una determinada

época. Al igual que *Cristo* no es el apellido de Jesús sino un apelativo que significa «el ungido», la palabra *buda* no es un nombre propio —no es el apellido del Gautama— sino un título que significa «el que ha despertado» (y que proviene de la raíz sánscrita *budh*, que significa «saber»). El Buda, por tanto, es el hombre que despertó y descubrió su verdadera identidad.

La cuestión en la que el budismo difiere fundamentalmente del hinduismo es que no nos dice quiénes somos, es decir, no parte de ninguna idea ni concepto preconcebidos. Quisiera subrayar de nuevo este punto diciendo que el budismo no cuenta, por ejemplo, con ningún concepto de dios, porque no está tan interesado en conceptos como en la experiencia directa. Desde el punto de vista del budismo, todos los conceptos son erróneos, de la misma manera que nada es realmente lo que decimos que es. ¿Es acaso este mueble un taburete? Porque el hecho es que, cuando lo pongo boca abajo, parece una papelera y, cuando lo golpeo, se convierte en un tambor. Este objeto, por tanto, es aquello para lo que sirve. Si tenemos ideas muy rígidas acerca de qué es un taburete y nos limitamos a sentarnos sobre él, terminaremos atrapados en el concepto pero si, por el contrario, consideramos todas las posibilidades que nos brinda, acabaremos dándonos cuenta de que un objeto puede ser muchísimas cosas. De la misma manera, el budismo no se ocupa de definir lo que somos porque, en tal caso, la búsqueda de seguridad espiritual nos obligaría a aferrarnos a una idea y, de ese modo, correríamos el peligro de quedarnos atrapados en ella.

Mucha gente afirma que la religión le da la seguridad necesaria para soportar la vida, pero el budista, por su parte, afirma que tenemos que acabar con ese tipo de vínculos. Mientras sigamos teniendo la necesidad de aferrarnos a algo, nos hallaremos muy lejos de la verdadera religión. Sólo podemos ser religiosos cuando nuestra cordura y felicidad no dependen de ninguna idea o creencia y podemos desapegarnos de todo. En este sentido, podría llegar a creerse que el budismo resulta muy destructivo, porque no cree en dios, en la existencia de un alma inmortal ni tampoco busca consuelo en ningún tipo de idea acerca de la vida después de la muerte sino que, por el contrario, se enfrenta abiertamente a la impermanencia. Como no hay nada a lo que podamos aferrarnos y tampoco existe «alguien» que pueda aferrarse a nada, la única posibilidad real de la que disponemos es la de soltar… Y el budismo es la disciplina que nos ayuda a ubicarnos en esta actitud, en cuyo caso uno llega a descubrir algo mucho mejor que la creencia, porque entonces habrá alcanzado lo real, aunque no pueda explicar de qué se trata.

El Zen afirma que la persona que alcanza la iluminación se parece a un mudo que ha tenido un sueño maravilloso que no puede contar a nadie. Según los budistas, la realidad —que ellos llaman *nirvana*—, constituye un equivalente de *moksha*, la liberación. El término *nirvana* significa «exhalar» —el suspiro de alivio—, algo de lo que nos alejamos en el mismo momento en que retenemos la respiración. Cuando nos aferramos a nosotros mismos, a la vida, a la respiración, al espíritu o a dios, todo queda reducido a algo tan inerte como una piedra o un ídolo. Pero cuando soltamos y exhalamos, la respiración volverá. Eso, precisamente, es el *nirvana*.

La doctrina budista es el más elevado de los negativismos. Los budistas denominan *sunyata* —que significa vacuidad— a la realidad esencial, algo que, en japonés, se llama *ku* y que se escribe con el mismo carácter caligráfico utilizado para referirse al «cielo» o al «aire». En este sentido, el segundo carácter utilizado en Japón para los sobres de correo aéreo es *ku* (aire), que significa vacuidad. Ése es el carácter con el que traducen el término *sunyata*, la vacuidad; la naturaleza fundamental de la realidad, el cielo. Pero el cielo no es una vacuidad negativa, pues nos contiene a todos nosotros y está lleno de todo tipo de acontecimientos, aunque no se puede clavar en él un clavo y convertirlo en algo concreto. Es por ello que el budismo sostiene que no precisamos ningún tipo de artilugio —como la religión, las imágenes, los templos, los rosarios, etcétera— para acceder al meollo de la cuestión. Pero cuando uno arriba al punto en que sabe que nada de eso resulta imprescindible —que ya no se necesita ninguna religión— es cuando la religión comienza a resultar divertida. Tal vez en ese momento se nos podrá recomendar el uso de rosarios, campanas, tambores, címbalos y el canto de *sutras*. Pero lo cierto es que nada de todo ello nos ayudará lo más mínimo y, si los utilizamos como métodos para acercarnos a la realidad, no haremos más que confundimos. Es la compasión —que no el intento de demostrar lo inteligentes que son— lo que mueve a los maestros budistas a desenmascarar a sus discípulos. Y así, al igual que el cirujano extirpa un tumor o el dentista arranca una muela cariada, el maestro budista nos hace el favor de desembarazarnos de las ideas absurdas a las que nos aferramos para matar la vida.

Existen dos tipos de budismo, uno de ellos es el llamado Mahayana (de *maha*, la palabra sánscrita que significa «grande» y *yana*, que significa vehículo o transporte) y el otro es el denominado Hinayana, que quiere decir pequeño vehículo (de *hiña* que en sánscrito quiere decir «pequeño»). Este último término fue inventado por los mahayanistas para designar al otro grupo

quienes, por cierto, se autodenominan miembros de la escuela Theravada (un término derivado de *vada*, que significa camino, y de *thera*, que significa de los mayores). En la actualidad, el budismo Theravada está extendido por Sri Lanka, Birmania, Thailandia, Camboya y, en general, por todo el sudeste asiático. El Mahayana, por su parte, se ha difundido por el Nepal, el norte de la India —donde se originó—, el Tíbet, China, Mongolia, Corea, Japón y, en cierta medida, Indonesia. Todas las escuelas del budismo japonés son Mahayana.

¿Cuál es la principal diferencia existente entre ambas escuelas? El Theravada es un camino muy estricto que no está concebido tanto para laicos como para monjes. Son muchas las formas de vivir el budismo y los budistas Theravada tratan de vivir sin deseos, sin esposa y sin novia, sin la necesidad de acabar con ninguna vida, manteniendo un régimen estrictamente vegetariano que les lleva incluso a colar el agua para no tragarse accidentalmente ninguno de los pequeños insectos que pudiera contener. En este camino tan estricto también se debe meditar de continuo hasta alcanzar el *nirvana*, que implica la total desaparición del mundo manifiesto.

Pero el Mahayana considera que ésta es una visión dualista ya que, desde su perspectiva, no es preciso alejarse de este mundo para experimentar el *nirvana*, porque el *nirvana* es, precisamente, lo que es y está presente aquí y ahora mismo. El ideal del Mahayana es el *bodhisattva*, un personaje que, si bien está en camino de convertirse en buda, renuncia a ello movido por la compasión a fin de regresar al mundo para ayudar a despertar a otros seres, una tarea tan imposible como tratar de vaciar el mar. En los monasterios zen, después de haber rendido tributo al Buda, el *dharma* (la doctrina o el método del Buda) y el *Sangha* (la comunidad de los seguidores del Buda), se pronuncian los cuatro votos, el primero de los cuales reza así: «Por numerosos que sean los seres, hago el voto de ayudarlos a todos». Se trata, pues, de una tarea interminable, ya que nunca llegará el momento en que todos los seres estén liberados. Desde la perspectiva de un buda, sin embargo, todo el mundo está liberado. Dicho de otro modo, un buda no diría: «Que todo el mundo me preste atención. Soy un buda, tengo más experiencia que ustedes y por ello me deben respeto». Antes al contrario, un buda nos consideraría a todos como seres perfectos ya que, independientemente de donde nos hallemos, todos somos budas y, aun en el caso de que algunos no lo sepan, es porque lo más adecuado es no saberlo.

Para llegar a una comprensión del budismo resulta absolutamente necesario reconocer que la metodología de enseñanza es dialéctica y se basa

en un diálogo entre el maestro y el discípulo, un método en el que el maestro recurre a todo tipo de *upaya* o «medios hábiles» para despertar la iluminación de su discípulo. *Upaya* implica el uso de todo tipo de estratagemas pedagógicas que no duda en recurrir, cuando ello es necesario, a lo que, en un contexto político, podríamos denominar «engaño». Y, puesto que el budismo es un diálogo, lo que normalmente se entiende como enseñanza budista no es tal sino meras estratagemas de apertura de este diálogo. El budismo, pues, no es una enseñanza y su esencia se asienta en la experiencia de transformación de la conciencia denominada despertar o iluminación que nos lleva a trascender o superar la ilusión de ser un ego separado. El budista no tiende, como lo hace el cristiano, a rastrear las fuentes originales de su fe. En el cristianismo ha existido siempre la tendencia a preguntarse: «¿Qué es lo que Jesús verdaderamente enseñó? ¿Cuál es el auténtico Nuevo Testamento, antes de que se viera deformado por los teólogos y los escribas que pusieron sus palabras en boca del maestro?».

Y es precisamente la estrategia dialéctica empleada la que impide que los budistas caigan en este tipo de disquisiciones ya que, si la bellota está viva, seguirá desarrollándose hasta convertirse en roble. Así es como, desde los tiempos del Buda, el budismo ha seguido desarrollándose y recorriendo un largo camino. En ocasiones se ha convertido en algo más complejo, en otras en algo más simple, pero siempre ha estado en continua transformación porque la semilla original plantada por el Buda seguía estando viva. Así, ante la pregunta de cuáles son las escrituras budistas, podemos obtener dos respuestas diferentes. La escuela sureña (Theravada) guarda un conjunto de escrituras escritas en pali que se hallan divididas en tres secciones, conocidas con el nombre de Tripitaka, que significa «tres cestas», un nombre que se deriva de las canastas en que se transportaban los manuscritos de hoja de palma en los que finalmente fueron recogidos esos *sutras*.

Pero el hecho es que el Buda no escribió nada, ni tampoco lo hicieron sus discípulos más próximos. Es importante recordar que, durante muchos siglos, todas las escrituras indias se transmitieron oralmente, aunque no dispongamos de una datación temporal precisa, porque las tradiciones orales no siempre conservan las referencias históricas. Una referencia histórica, por ejemplo, podría proporcionárnosla el nombre de un rey, pero lo cierto es que las tradiciones orales suelen cambiar el nombre del rey cada vez que se cuenta la historia para que se corresponda con el monarca que, en ese preciso momento, ocupa el trono. Es por ello que la transmisión oral no suele ser muy fidedigna con los cambios, con las cosas que cuentan con un ritmo histórico, como una

determinada dinastía, por ejemplo. Pero las cosas que no se hallan sujetas a cambio, como los principios fundamentales de la doctrina, por ejemplo, no experimentan alteraciones. Recordemos, por tanto, que las escrituras budistas fueron transmitidas de forma oral durante cientos de años antes de que se pensara incluso en escribirlas, razón por la cual cuentan con una forma expositiva tan monótona.

En el budismo, todo está numerado. El budismo habla de las «cuatro nobles verdades», de los «ocho pasos del óctuple sendero», de los «diez obstáculos», de los «cinco *skandhas*», de los «cuatro *brahma-viharas*» (o estados meditativos), etcétera, etcétera, etcétera. Todo se halla dispuesto del modo que más favorece su memorización. Por otra parte, las fórmulas se repiten de continuo porque se supone que representan una ayuda mnemotécnica. Resulta evidente que la lectura de las escrituras del canon pali resulta un tanto monótona a causa de los recursos nemotécnicos utilizados, pero también porque, en el transcurso del período anterior a su registro escrito, sufrieron todo tipo de modificaciones llevadas a cabo por monjes poco inspirados. Y se han realizado tantos comentarios sobre los comentarios que muchos de ellos carecen de todo sentido del humor. En este sentido, siempre me ha sorprendido aquel pasaje en que el Buda enumera distintos objetos de meditación que cierto comentarista recoge diciendo: un cuadrado dibujado en el suelo, la punta de la nariz, una hoja, una piedra «o nada»; una afirmación que otro comentarista se ve en la obligación de matizar señalando —en una nota a pie de página— «pero no en nada malvado», una evidencia palpable de la injerencia del clero profesional de la que ninguna tradición se ve exenta.

Pero no debemos ver en ello la menor intención deshonesta. Es muy posible que, desde nuestra perspectiva actual, estas modificaciones sean graves ya que hoy en día sería deshonesto, por ejemplo, escribir algo y pretender que el autor fue alguien tan conocido como D. T. Suzuki o Goethe. Pero, hace siglos, no se consideraba apropiado que el autor de un libro de sabiduría firmara con su propio nombre. Ésa es la razón por la cual los libros de sabiduría no se atribuían tanto al autor como a la persona que los había inspirado. Desde esta perspectiva, es muy probable que Salomón nunca escribiera el llamado *Libro de la sabiduría de Salomón*, sino que simplemente se le atribuyera porque era el arquetipo del sabio. Y, de igual modo, los monjes y eruditos que, a lo largo de los siglos, escribieron *sutras* —o escrituras— y las atribuyeron al Buda, hacían gala de una modestia absolutamente adecuada a su entorno que les llevaba a subrayar que, en el

fondo, no eran tanto autores como canales de expresión de una doctrina que procedía del Buda. También hay que decir que, aparte del canon pali, existe un conjunto de escrituras redactadas originalmente en sánscrito que posteriormente fueron traducidas al chino y al tibetano. Así pues, si bien contamos con escasos manuscritos del original sánscrito también disponemos de traducciones chinas y tibetanas completas.

En este sentido, el canon Mahayana actual procede, fundamentalmente, de fuentes chinas y tibetanas y constituye un cuerpo separado del canon Theravada escrito en pali (una forma suavizada del sánscrito; así, por ejemplo, los términos sánscritos *nirvana*, *karma* y *dharma* serían, en pali, *nibbana*, *kamma* y *dhamma*). Se trata, en suma, de lenguas muy semejantes, pero el pali tiene una pronunciación y una articulación bastante más suave. En opinión de los eruditos occidentales, las escrituras pali se hallan más próximas a las enseñanzas del Buda, una opinión basada tal vez en un abordaje excesivamente cristiano del estudio de los textos sagrados que les ha llevado a subrayar la autenticidad de la tradición Theravada frente a la Mahayana.

Este último dispone de una jerarquía de escrituras, la primera de las cuales está dirigida a personas de pobre entendimiento (que no fueron reveladas hasta mucho tiempo después de la muerte del Buda). Luego existen cuatro grados de profundidad distinta hasta llegar a aquéllas dirigidas a quienes disponen de una visión más penetrante (que, según se afirma, fueron las que el Buda predicó a sus discípulos más próximos). Así pues, en la medida en que van alejándose del círculo más íntimo, el nivel de las enseñanzas desciende hasta llegar a lo que hoy en día conocemos como canon pali, las enseñanzas dirigidas a los más torpes. De este modo es como los mahayanistas justifican su argumento de que las escrituras sánscritas representan un cierto nivel de evolución histórica de las ideas budistas que, desde nuestra comprensión, no hubiera podido darse en vida del Buda. Según ellos, lo último que ha sido revelado es, en realidad, lo primero que enseñó el Buda a sus discípulos más próximos.

Puesto que la esencia del budismo es un proceso que se desarrolla a través del diálogo, debemos contemplar con cierta indulgencia las diferencias de opinión existentes entre las diferentes escuelas y tratar de no proyectar sobre las escrituras budistas los criterios historiográficos occidentales. Los primeros registros escritos del budismo reflejan ya los pasos iniciales de este diálogo. En las «cuatro nobles verdades», se afirma que el problema fundamental al que se enfrenta el budismo es *dukkha*, que nosotros traducimos como

sufrimiento pero que, dado que se trata del opuesto a *suhkha* (que significa «dulce o gozoso»), también podríamos traducir como «amargo o frustrante». El Mahayana sostiene que el Buda siempre enseñó utilizando un método dialéctico, es decir, que, cuando la gente ponía su vida al servicio de la búsqueda de la felicidad —o, dicho de otro modo, de la consecución de *suhkha*—, él trataba de neutralizar esta tendencia errónea enseñando que la vida es esencialmente miserable. Cuando, por otra parte, la gente afirmaba la existencia de una identidad permanente y eterna y se aferraba a esa percepción, el Buda enseñaba la doctrina opuesta de que carecemos de identidad permanente y de ego. Es por ello que el Mahayana siempre afirma que la verdad se halla en el «camino medio», ni *suhkha* ni *dukkha*, ni *atman* ni *anatman*, ni yo ni no-yo. Ése es, precisamente, el meollo de la cuestión.

Cuando ciertos estudiantes le preguntaron a R. H. Blyth «¿Usted cree en Dios?», él respondió «Si ustedes creen, yo no. Si ustedes no creen, yo sí». Del mismo modo, la enseñanza budista no está orientada hacia la gente en general, sino hacia el individuo que tiene un problema concreto. En este sentido, tiende a subrayar el polo opuesto al que el individuo se aferra, en un intento de alentar el desarrollo de un camino intermedio entre ambos extremos. Su énfasis, pues, en que la vida es sufrimiento constituye simplemente otro modo de decir que debemos hacer frente a aquello que nos duele. Los seres humanos nos sentimos muy injustamente tratados porque nacemos en un mundo en el que la capacidad de sentir y disfrutar exige el doloroso precio de experimentar las más terribles agonías. ¿No parece todo esto una broma de mal gusto? Pero, por otra parte, así son las cosas.

También hubiéramos podido interpretar la afirmación fundamental del Buda de que «la causa del sufrimiento es el deseo», en el sentido de que es el «ansia», el «apego» o la «identificación» lo que nos hace sufrir, lo cual nos lleva a tratar de no desear y comprobar si ello contribuye a acabar con el sufrimiento. Otro modo de formularlo sería decir: «Todo está en nuestra mente. No hay nada esencialmente bueno ni nada esencialmente malo, sino que es nuestro pensamiento el que lo convierte en una u otra cosa». Desde esta perspectiva, pues, lo único que necesitamos controlar es nuestra mente. Cuando alguien puede controlar su mente ya no será necesario que controle la lluvia, porque es su mente la que le lleva a concluir lo desagradable que resulta estar mojado. Quien domina su mente puede disfrutar de un paseo bajo la lluvia; quien controla su mente no necesita de una hoguera para calentarse, pero si ese control es deficiente, empezará a tiritar apenas haga frío porque opondrá resistencia al frío y luchará contra él. Para encontrarse bien no hay

que luchar contra el frío sino relajarse y cambiar nuestra actitud mental. Hay que mantener siempre la mente bajo control; ése es otro modo de enfocar el asunto del sufrimiento.

Pero, en el mismo momento en que el discípulo trata de llevar a la práctica todas estas sugerencias, advierte que las cosas no son tan sencillas como parecen. Porque tratar de controlar la mente o de no desear no sólo resulta extraordinariamente difícil, sino que también es algo muy artificial. Pero de eso precisamente es de lo que se trata, de descubrir que el hecho de intentar eliminar el deseo para escapar del sufrimiento nos lleva a desear escapar del sufrimiento, a desear, paradójicamente, no desear. Y no estoy ahora haciendo ahora meros juegos de palabras, sino simplemente señalando que quien trata de escapar de la realidad es porque la teme. Porque, a fin de cuentas, resulta imposible tratar de escapar del hecho de tratar de escapar. Esto, en suma, es lo que el budismo pretende que descubran sus seguidores. El primer paso, por tanto, no consistirá en una larga explicación, sino en proponer el experimento de no desear o el experimento de tratar de controlar la mente. Porque el hecho es que, para comprender estas cosas, uno debe llegar al punto en que se dé cuenta de que se halla atrapado en una especie de círculo vicioso y de que el hecho de tratar de controlar la mente sigue estando motivado por el apego, la codicia, la autodefensa y la falta de confianza y de amor. Así, cuando el discípulo alcanza este tipo de comprensión, vuelve nuevamente ante el maestro diciéndole: «Mi dificultad estriba en que no puedo eliminar el deseo porque el esfuerzo de tratar de hacerlo sigue alentado por el deseo o, dicho de otro modo, no puedo eliminar el egoísmo porque mis razones para hacerlo son egoístas».

Como dijo un clásico maestro chino: «Cuando el hombre inadecuado utiliza los medios adecuados, éstos operan en el sentido equivocado». Los medios adecuados son las disciplinas tradicionales. Practique *zazen* y se convertirá en un buda. Pero si usted no es un buda desde el mismo comienzo, jamás podrá convertirse en un buda, porque será el hombre equivocado. En tal caso, usted estará utilizando los medios adecuados de un modo egoísta motivado por el miedo, porque teme sufrir, porque no le gusta y porque quiere escapar, motivaciones, todas ellas, que acaban malogrando los métodos más idóneos. Esto es lo que se supone que debe llegar a descubrir el discípulo.

Con el paso del tiempo, los discípulos del Buda desarrollaron una forma muy evolucionada de esta técnica dialéctica, llamada *Madhyamika* (que significa el «camino medio»), un tipo de práctica e instrucción budista puesta a punto por Nagarjuna —que vivió aproximadamente en el año 200 d. C.—,

una extrapolación lógica del método dialéctico previamente existente y que Nagarjuna llevó hasta sus últimas consecuencias. Este método apunta simplemente a poner en cuestión cualquier proposición a la que se aferre el discípulo y desmantelar todas sus formulaciones y concepciones intelectuales, cualesquiera que éstas sean, acerca de la naturaleza de la realidad o de uno mismo.

Tal vez alguien pudiera pensar en ello como en un mero divertimento de salón, una especie de gimnasia intelectual pero, bien mirado, es algo ciertamente aterrador que conduce al sujeto al borde mismo de la locura, ya que un maestro avezado en él arroja a su discípulo a un estado de escalofriante inseguridad. Yo mismo he presenciado la aplicación de este método a occidentales muy normales y corrientes, que creyeron que estaban adentrándose en una discusión intelectual abstracta, pero lo cierto es que, en tal caso, el maestro acaba poniendo de relieve —a lo largo del proceso de la discusión— las premisas básicas que sustentan la vida del sujeto que se somete a ese proceso. Es como si el maestro comenzara preguntando cuál es el fundamento de la salud mental o en qué basamos nuestra vida y que, después de encontrarlo, se aprestara a destruirlo demostrando que no es posible basar en ello la vida ya que, de ese modo, lo único que conseguiremos será incurrir en todo tipo de inconsistencias y necedades. Tal vez entonces el discípulo increpe a su maestro diciéndole: «Para usted resulta muy fácil serrar la rama que me sostiene ¿pero qué es lo que me propone en su lugar?», a lo cual el maestro responde: «No propongo nada». Y hay que decir que, con esa respuesta, no está tomándole el pelo ni erigiendo algo que pueda ser derribado. Pero usted sigue ahí y, si no ofrece ninguna resistencia, no podrá entrar en este juego. Quizás pudiera decir «No necesito hacerlo», pero en su interior hay algo que le acucia a seguir adelante, de modo que sigue el juego, mientras el maestro prosigue con su labor de derribo de cualquier cosa a la que usted se aferre.

Este ejercicio provoca en el individuo un estado traumático de ansiedad aguda, imposible en el caso de que se redujera a una mera discusión intelectual abstracta. Porque, cuando se llega al fondo de la cuestión y uno se da cuenta de que no dispone de ninguna idea en la que pueda confiar, se cae en un estado de profundo desasosiego. En cualquiera de los casos, no obstante, la disciplina y la atmósfera creada por el maestro —que, por otra parte, parece completamente feliz sin ningún tipo de concepto al que agarrarse— le permiten permanecer a salvo de la locura. El discípulo, entonces, le mira y se dice: «Parece estar muy bien; tal vez yo también pueda

estar así», lo cual le proporciona la confianza y la seguridad de que no está encaminándose hacia la locura, ya que su maestro, a su modo, es una persona completamente normal.

2. EL CAMINO MEDIO

Quisiera insistir en el hecho de que las religiones del Lejano Oriente «como el hinduismo, el budismo y el taoísmo, por ejemplo» no requieren de ninguna creencia concreta, no imponen obediencia a mandamientos emanados de las alturas y tampoco exigen la ejecución de ningún ritual específico. Su objetivo no son las ideas o las doctrinas sino que, por el contrario, constituyen un método para la transformación de nuestra conciencia y de nuestra sensación de identidad.

Insisto en la palabra *sensación* [en inglés *sensation*], porque es el término más poderoso de que disponemos para referirnos a los sentimientos inmediatos. Cuando apoyamos la mano en el canto de la mesa tenemos una determinada sensación y cuando somos conscientes de existir también tenemos una determinada sensación. Pero desde la perspectiva de los métodos y disciplinas orientales la sensación que solemos tener de lo que somos y de nuestra existencia no es más que una alucinación. Desde el punto de vista oriental, la sensación de ser un ego separado encerrado en el interior de un saco de piel e independiente del resto del mundo no es más que una alucinación. No somos ajenos a la Tierra, no hemos llegado a ella como resultado de un capricho de la naturaleza, ni como espíritus extraños a ella. Nuestro ser más íntimo es la energía misma del universo jugando el juego de ser cada uno de nosotros. El juego fundamental del mundo es el escondite. Es como si la colosal Realidad, la energía unitaria que es el universo, jugara a ser muchos y se manifestara en forma de todas las particularidades que pueblan nuestro mundo. Ésa es, en suma, la intuición fundamental propia del hinduismo, del budismo y del taoísmo.

El budismo se originó en el norte de la India, cerca de la zona que ahora ocupa Nepal, poco después del año 600 a. C., cuando un joven príncipe llamado Siddhartha Gautama se convirtió en el hombre que llamamos el Buda, un título que se basa en la raíz sánscrita *budh*, que significa «el despierto». Un buda es la persona que ha despertado del sueño de la vida tal y como habitualmente la consideramos y ha descubierto quién es en realidad,

una idea que no es nueva, puesto que ya existía previamente en el hinduismo. Resulta curioso que los budas ocupen una posición más elevada que la de los dioses ya que, según los hinduistas, hasta los dioses y los ángeles —los *devas* — siguen estando atados a la «rueda de la vida», siguen atrapados en una carrera desenfrenada en pos del éxito, el placer, la virtud (que originalmente significa fuerza), los poderes mágicos, etcétera, y se hallan bajo el influjo de la ilusión —confinados a la «rueda de la vida»— porque todavía creen que positivo y negativo son opuestos y que uno puede existir separado del otro. Pero ésa no es más que una ilusión ya que sólo es posible saber «lo que es» cuando lo contrastamos con «lo que no es». La cara de una moneda implica la existencia de la cruz y tratar de alcanzar lo positivo y escapar de lo negativo es tan absurdo como tratar de ordenar una habitación colocando todos los objetos arriba de modo que no haya nada abajo, un problema francamente irresoluble.

La base de la vida es la unidad. La mayoría de las personas piensan en los colores azul y rojo como los extremos opuestos del espectro, pero cuando se combinan en el púrpura, lo que hacen es, en realidad, completar un círculo, ya que el púrpura es la combinación del rojo y el azul. De igual forma, todas las sensaciones, sentimientos y experiencias ocupan un determinado punto en un círculo de sensaciones y cada una de ellas opera constantemente a través de todas las posibles variaciones de la experiencia. No podemos tener un punto del espectro sin conocer también todos los demás. Y, en el caso de que usted quisiera tener sólo su color favorito —el púrpura, por ejemplo—, no tendría más remedio que aceptar también la existencia del azul y del rojo, sin los cuales resulta imposible obtener el púrpura.

Obviamente, detrás de todos los colores del espectro luminoso se encuentra la luz blanca. En un sentido figurado, detrás de todo lo que experimentamos, detrás de todas las diversas sensaciones de sonido, color, forma y tacto, existe una especie de luz blanca que subyace a todas las sensaciones. Cuando uno explora sus sensaciones y trata de reducirlas al sentir básico, está en camino de alcanzar la realidad y de actualizar aquello que subyace a todas las cosas, el fundamento del ser, la energía básica. En la medida en que uno toma conciencia de esa energía básica y cae en la cuenta de que es idéntico a ella, trasciende y supera la ilusión de que es Juan Pérez, María García o cualquier otra persona. El Buda —el despierto— es considerado como uno de los muchos budas existentes entre miles de millones de budas potenciales. Todo el mundo puede ser un buda, todas las personas

poseen la capacidad de despertar de la ilusión de no ser más que un individuo separado.

Las enseñanzas budistas se hallan clasificadas y subdivididas en grupos de preceptos perfectamente definidos. Echaremos ahora un vistazo a las «cuatro nobles verdades» del budismo, dentro de las cuales nos encontraremos también con las «tres marcas de la existencia», el «óctuple noble sendero», los «cinco preceptos» y los «tres refugios», enumeraciones, todas ellas, diseñadas con el fin de facilitar la comprensión de la doctrina budista. Antes de despertar a su naturaleza búdica, Siddhartha Gautama practicó las diversas disciplinas que proporcionaba el hinduismo de su época, aunque las encontró insatisfactorias porque exageraban el papel desempeñado por el ascetismo y subrayaban la importancia de soportar el dolor. Era una época marcada por la creencia de que, si el problema fundamental de la vida es el dolor, hay que ser capaz de tolerar tanto dolor como sea posible. Ésa es la razón por la cual los ascetas se acuestan sobre lechos de clavos, mantienen continuamente un brazo en alto, comen tan sólo un plátano al día, renuncian al sexo y se someten a todo tipo de prácticas extravagantes, en la creencia de que, si no tratan de escapar del dolor sino que, por el contrario, se sumergen en él y lo soportan, acabarán venciéndolo. Y todo esto tiene cierto sentido porque, si no tememos al miedo ni sentimos ninguna ansiedad frente al dolor ni nos quedamos atrapados en él, habremos desarrollado un valor esencial que nos tomará muy poderosos.

Pero el Buda era más sutil que todo eso. En realidad fue el primer psicólogo de la historia, el primer gran psicoterapeuta porque se dio cuenta de que la persona que trata de zafarse del dolor, la persona que trata de deshacerse de él, es, fundamentalmente, una persona que teme al dolor. En consecuencia, el camino ascético no es la solución y tampoco lo es su opuesto, el hedonismo. Así fue como el Buda descubrió la doctrina denominada el «camino medio», el camino que elude tanto el ascetismo como el hedonismo.

Esta doctrina se encuentra resumida en las «cuatro nobles verdades». La «primera noble verdad» es *dukkha* que, en un sentido muy amplio, significa «sufrimiento», aunque también podría traducirse como «frustración crónica». La vida que experimentan muchas personas está inmersa en *dukkha* o, dicho en otras palabras, constituye un intento de solucionar problemas insolubles, de resolver la cuadratura del círculo, de tener luz sin oscuridad u oscuridad sin luz. Pero el intento de resolver problemas básicamente insolubles y de empeñarse en ello durante toda la vida no hace más que perpetuar *dukkha*.

Sin embargo, el Buda no se quedó ahí sino que subdividió la primera noble verdad en las «tres marcas de la existencia»:

La primera de ellas también se denomina *dukkha*, la frustración.

La segunda es *anitya*, la impermanencia. Toda manifestación de la vida es impermanente y cualquier intento de lograr que las cosas sean permanentes, de fijarlas y de mantenerlas, genera un problema irresoluble y, a la postre, nos aboca a *dukkha*, el dolor y la frustración esencial que se derivan del empeño en convertir lo impermanente en algo permanente.

La tercera marca de la existencia es *anatman* (un término compuesto del prefijo *an*, que significa «sin» y de *atman*, que significa «yo»). Ya he explicado en otro punto —creo que fue al hablar del hinduismo— que la idea del ego es una institución social que carece de toda realidad física. El ego no es más que el símbolo con el que nos referimos a nosotros mismos. De la misma manera que la palabra «agua» es un sonido que simboliza a un determinado líquido, sin ser, no obstante, el agua, la idea del ego simboliza el papel que desempeñamos, quiénes somos, algo muy distinto, en suma, a nuestro organismo vivo. Nuestra esencia fundamental no tiene absolutamente nada que ver con el color de los ojos, la forma del cuerpo o la circulación de la sangre; nuestro Yo real ciertamente tiene tan poco que ver con el ego que ni siquiera sabemos cómo es. De modo que *anatman* se refiere, básicamente, a la irrealidad e inexistencia del ego.

Y eso nos conduce a la segunda de las «cuatro nobles verdades» del budismo, llamada *trishna* (un término sánscrito que significa «sed» y que suele traducirse como «deseo» o «apetito», aunque tal vez fuera más adecuado traducir como «apego» o «identificación», o por usar una palabra del argot moderno, «cuelgue»).

Porque ése es exactamente el significado de *trishna*, un cuelgue. Cuando una madre teme que sus hijos se metan en problemas y los sobreprotege, lo único que conseguirá es obstaculizar su desarrollo y, en ese sentido, estará bajo los efectos de *trishna*. Cuando los amantes se identifican excesivamente y se sienten obligados a firmar unos documentos en los que se juran amor eterno, también se hallan motivados por *trishna*. Cuando uno se identifica consigo mismo con tanta intensidad que acaba bloqueándose, se halla también bajo los efectos de *trishna*.

La «segunda noble verdad» nos retrotrae a la primera porque el apego es la causa del sufrimiento. Cuando uno ignora que la totalidad del mundo no es más que un espejismo, una ilusión, una cortina de humo, y trata de apegarse a ella, obtendrá inexorablemente el sufrimiento.

Trishna está basado en *avidya* (un término que significa «ignorar» o «desatender»). Sólo tenemos en cuenta lo que creemos que merece la pena, de modo que ignoramos todo lo demás. En este sentido, nuestra visión de la realidad es muy selectiva, ya que elegimos unas pocas cosas y llegamos a la conclusión de que representan la totalidad del universo. Del mismo modo, seleccionamos y destacamos más la importancia de la figura que la del fondo sobre el que se destaca. Cuando, por ejemplo, dibujamos un círculo en una pizarra, la gente suele interpretarlo como una pelota, un círculo o un anillo, cuando perfectamente podríamos haber dibujado un agujero en la pared. ¿Se dan ustedes cuenta de ello? Lo mismo ocurre cuando creemos que podemos tener placer sin el correspondiente dolor. Queremos el placer —es decir, la figura— sin percatarnos de que el dolor es el fondo contra el que aquél se perfila. *Avidya*, pues, es el estado de conciencia limitada o de atención restringida en el que normalmente nos encontramos. Y así es como vamos moviéndonos por la vida, concentrándonos en un punto u otro e inconscientes del hecho de que «ser» necesariamente implica «no ser», y viceversa.

La «tercera noble verdad» del budismo es el *nirvana* (una palabra que significa «exhalar»). Sabemos que la respiración es la vida y que la palabra griega *pneuma* también transmite la misma idea de espíritu o de respiración. En el *Libro del Génesis*, Dios moldea la figura de arcilla que más tarde será Adán y luego insufla en ella el hálito de la vida a través de sus orificios nasales. Vivir es respirar y, si uno contiene la respiración, acaba muriendo. Inspiren, inspiren, inspiren y tomen tanta vida como puedan, pero no se identifiquen con ella porque entonces la perderán. Así pues, *nirvana* significa espirar, es un gran suspiro de alivio. Suelten el hálito de la vida porque entonces estarán haciendo lugar para que ésta pueda regresar, pero si no lo hacen acabarán asfixiándose. La persona que alcanza el *nirvana* se encuentra en un estado de exhalación. Suelten, no se identifiquen y alcanzarán el estado de *nirvana*.

Quisiera dejar bien claro que, con todo esto, no estoy tratando de predicarles lo que ustedes tienen que hacer con su vida, sino que tan sólo señalo cómo son las cosas y, en este sentido, no deben ver en mis comentarios el menor asomo de moralismo. Si ponemos la mano en el fuego nos quemaremos. Está muy bien quemarse si eso es lo que deseamos, pero si resulta que lo que queremos es no quemamos, lo mejor será no poner la mano en el fuego. Lo mismo podríamos decir en el caso de que uno no quiera vivir en un estado de ansiedad. Está muy bien estar ansioso o ansiosa si eso es lo que uno quiere. El budismo jamás forzará a nadie, sino que se limitará a decir:

«Ustedes no sólo tienen una vida para salir de la condenación eterna sino que disponen de toda la eternidad para ensayar el modo en que quieren vivir. Mientras siga pareciéndoles divertido, pueden seguir dando vueltas a la “rueda” durante tanto tiempo como quieran pero, si llegan a un punto en que ya no resulta divertido estar ansiosos, no tienen por qué seguir estándolo». Alguien que no estuviera de acuerdo con este punto podría decir: «Tenemos que enfrentarnos a las fuerzas del mal y librar una batalla para crear un mundo justo, para erradicar el mal de la faz de la tierra y dejar en pie tínicamente el bien». Pero no se queden en las palabras, háganlo. Es perfectamente legítimo llevar a cabo este intento. Pero cuando descubran que ese tipo de intentos son fútiles, entonces deberán dejar de identificarse y soltar. Cuando se relajen de ese modo, se hallarán en el estado de *nirvana* y se habrán convertido en buda. Está claro que, de ese modo, se convertirán en personas muy singulares, aunque puede que se lo tomen con sutileza y disfracen su budeidad para no confundir a la gente normal.

El Buda explicó que su doctrina o método era una especie de barca a la que, en ocasiones, denominó *yana*, que significa vehículo o transporte. Cuando se cruza un río en una barca y se llega a la otra orilla, uno no sigue cargando con ella. En este sentido, las personas que están identificadas con la religión siempre llevan la barca a sus espaldas. Van de acá para allá atados a la barca. Los sacerdotes, por ejemplo, suelen acabar convirtiéndose en barqueros que jamás arriban a la otra orilla. Es cierto que también podríamos preguntarnos cómo conseguir que la barca regrese a la otra orilla para traer más gente a este lado porque, para ello, debe haber voluntarios que hagan el viaje de vuelta. Pero hay que darse cuenta de que el objetivo real es transportar a la gente de una orilla a otra y liberarlos. Si se dedican a cruzar gente en la barca, no les pidan luego que regresen con ustedes. La barca no es la meta, sino el método para alcanzar la otra orilla, que es el objetivo real. Cuando un sacerdote dice: «Agradeceríamos una donación voluntaria» sin precisar cuánto dinero se debe dar, está fomentando la identificación con la idea de la barca.

Llegamos ahora a la «cuarta noble verdad» del budismo, llamada *marga* (un término que significa «sendero»). El camino budista suele ser llamado el «óctuple noble sendero» a causa de los ocho métodos o prácticas que componen esta última noble verdad. Estos ocho escalones pueden dividirse en tres fases —aunque no conforman una secuencia y, por tanto, no deben seguirse en un orden determinado— y su descripción se acompaña del término *samyak* que, aunque normalmente se traduce como «correcto»,

significa, de hecho, lo mismo que nuestra palabra *suma*, es decir, total, completo o global. También podríamos traducirla recurriendo a la palabra «integrado», como cuando se dice que una persona es íntegra, que es de una sola pieza y que no está dividida.

La primera fase del óctuple sendero de las «cuatro nobles verdades» está compuesta de tres elementos, la visión correcta, la decisión correcta y el habla correcta. La visión correcta —o *samyak drishti*—, está relacionada con *samyak darshan*, que significa «punto de vista» o «visión». Cuando se va a visitar a un gran *guru* o maestro para recibir *darshan*, uno le mira y se postra ante él. *Darshan* tiene muchos sentidos pero, en última instancia, significa, ver o ser visto.

Consideremos, con el fin de ilustrar la visión correcta, la constelación de la Osa Mayor. Cuando contemplamos el espacio desde nuestro punto de vista concreto y terráqueo, pareciera que las estrellas que la configuran debieran conformarla siempre asumiendo naturalmente la misma forma y que eso siempre será así. Pero qué ocurriría si la contempláramos desde algún otro punto del espacio. ¿Acaso seguirían entonces asumiendo la misma forma? ¿Cuál es, pues, la verdadera relación existente entre esas estrellas? ¿O es que no existe ninguna relación entre ellas? Tal vez pudiéramos decir que la verdadera visión de esas estrellas sería la que aparecería ante nosotros en caso de que pudiéramos observarlas desde todos los puntos de vista a la vez. Ésa sería la verdad. Pero la verdad no es algo que tenga una existencia independiente de los testigos que la contemplan. A fin de cuentas, su existencia depende de la relación entre el mundo y sus espectadores. Así pues, si en este mundo no hubiera ojos, el sol no daría luz alguna, ni tampoco lo harían las estrellas. Lo que existe, existe en relación. Es posible, por ejemplo, sostener dos bastones apoyándose mutuamente, en cuyo caso se mantendrán de pie, pero sólo porque se sustentan el uno al otro. En tal caso, bastará con quitar uno de ellos para que el otro se caiga.

En el budismo se enseña que todo lo que existe en este universo depende de todo lo demás, una noción a la que se denomina «doctrina de interdependencia mutua». En este sentido, al igual que ocurría con los dos bastones del ejemplo anterior, usted depende de todo y todo, al mismo tiempo, depende de usted, una idea que se expresa mediante el símbolo de la red de Indra. Imagínense una tela de araña multidimensional cubierta de gotas de rocío, cada una de las cuales contiene el reflejo de todas las demás y que, en cada uno de esos reflejos, también se hallan los reflejos de todas las demás gotas, y así *ad infinitum*. Ésa es la imagen más clara de la concepción budista

del universo, algo que los japoneses conocen con el término *ji ji muge* (de *ji*, que significa «cosa», «acontecimiento» o «suceso» y *muge*, que quiere decir «sin separación», refiriendo, de ese modo, con el término *ji ji muge*, la ausencia de separación entre suceso y suceso).

La segunda fase de la «cuarta noble verdad» tiene que ver con la acción e incluye tres senderos más, el sendero de la acción correcta, el modo de vida correcto y el esfuerzo correcto. En este sentido, la idea budista de la ética se basa en la oportunidad. Si uno se halla dedicado al camino de liberación y quiere clarificar su conciencia, sus acciones deben estar en concordancia con el objetivo propuesto. Es en aras de ello que los budistas se acogen a los tres refugios y formulan los cinco votos.

Los «Tres refugios» son el Buda, el *dharma* y el *Sangha* (o comunidad de todos los que están en el camino). Los «cinco preceptos» se refieren a la necesidad de abstenerse de quitar la vida, de tomar lo que no es nuestro, de explotar las pasiones, de hablar falsamente y de intoxicarse.

Si matamos o robamos a alguien, nos veremos inmersos en la necesidad de asumir las consecuencias de nuestras acciones y, del mismo modo, si nos entregamos a nuestras pasiones, deberemos pagar las consecuencias que se derivan de ello. Muchas personas que sufren de obesidad tratan simplemente de llenar el vacío de su psiquismo atiborrándose de comida, pero ése es un remedio equivocado. Y, en el caso de que mintamos, también nos veremos atrapados en las consecuencias de nuestra acción. De este modo, los cinco preceptos representan una aproximación esencialmente práctica a la moral.

La última fase del «óctuple sendero» trata de la mente o de los estados de conciencia y está relacionada con lo que normalmente llamamos meditación e incluye esta los dos aspectos últimos del sendero, el séptimo y octavo, llamados, respectivamente, *samyak smriti* y *samyak samadhi*.

Smriti significa «recordar», «recopilar» o «atención plena». La palabra «re-coger» significa reunir lo que se hallaba disperso o reconstruir lo que había sido dividido. La fórmula cristiana «Haced esto en conmemoración mía» se refiere a la necesidad de recordar y reconstruir el sacrificio y el desmembramiento de Cristo. Una de las antiguas liturgias dice que el trigo que ha sido sembrado, crece y vuelve a verse reunido o «re-cogido» en el pan. Desde el punto de vista de la cosmología hinduista, el mundo es el resultado del desmembramiento del Sí mismo, de *brahman*, de la divinidad. Es así como el Uno se ha visto desmembrado en los muchos y es por ello que rememorar significa comprender que cada aspecto de la multiplicidad es, de hecho, el Uno. Eso, precisamente, es lo que significa «re-coger».

También podríamos abordar esta cuestión de otro modo diciendo simplemente que se trata de permanecer aquí y ahora, para lo cual les contaré una historia.

Había un viejo sabio que solía dar charlas sobre estas cosas que, en ocasiones, se ponía en pie y permanecía en absoluto silencio. Lo único que hacía era mirar a la audiencia y clavar sus ojos fijamente en cada persona, hasta que ésta empezaba a sentirse incómoda. Pero él permanecía en silencio, mirando a los ojos de todo el mundo. Luego, de repente, gritaba: «¡Despierten! ¡Están dormidos!».

¿Están ustedes aquí? ¿Están recogidos? La mayoría de la gente no lo está. Se preocupan por lo que ocurrió ayer y se preguntan por lo que ocurrirá mañana, es por ello que no están realmente aquí. Una de las definiciones más claras de la salud mental consiste, precisamente, en la capacidad de estar presente porque estar recogido significa estar completamente alerta y disponible en el presente, que es el único lugar en el que estamos. Lo único que existe es el ahora. Una importante invocación sánscrita dice: «Mira a este día, porque en él está la vida. En su breve devenir descansan todas las realidades de nuestra existencia. El ayer no es sino un recuerdo y el mañana no es más que una ilusión. Mira bien, pues, este día».

Después de *smriti*, del recogimiento, de estar completamente aquí, viene el último paso del «óctuple sendero», *samyak samadhi*, es decir, la conciencia integrada, en la que no existe separación alguna entre el conocedor y lo conocido, entre el sujeto y el objeto.

Habitualmente, creemos ser testigos de un conjunto de experiencias en continuo movimiento del que nosotros, en tanto que conocedores, nos mantenemos separados y ajenos. En este mismo sentido, consideramos que nuestra mente es una especie de pizarra en la que se registra cada una de nuestras experiencias hasta que ésta termina desgastándose y morimos. Pero, en realidad, no existe diferencia alguna entre el conocedor y lo conocido. Esto es algo que no puede explicarse con palabras y que cada cual debe descubrir por sí mismo. Cuando digo: «Veo una imagen o experimento una sensación», estoy cayendo en una redundancia porque, en realidad, el hecho de «ver» implica también la vista. ¿Acaso oyen ustedes sonidos? No, lo cierto es que sólo oyen. O también podría decirse que sólo hay sonidos; cualquiera de estas dos formas de expresarlo serviría. Si investigan minuciosamente en el proceso de experimentar, acabarán descubriendo que la experiencia es lo mismo que el experimentador. Y ése, precisamente, es el estado de *samadhi*.

Anteriormente he dicho que el organismo y el medio en el que se halla constituyen un único proceso. Ahora diré lo mismo de otra manera, afirmando que el conocedor y lo conocido son lo mismo. Ustedes, en tanto que entidades conscientes conforman —junto a todo aquello de lo que son conscientes— un solo y único proceso. Y ése es, precisamente, el estado de *samadhi*.

El estado de *samadhi* se alcanza mediante la práctica de la meditación. Casi todas las imágenes del Buda lo muestran sentado plácidamente en postura de meditación, consciente de todo cuanto ocurre sin hacer el menor juicio al respecto y sin pensar siquiera en ello. Cuando uno deja de categorizar, de verbalizar y de mantener un continuo diálogo interno, simplemente desaparece toda diferencia entre el conocedor y lo conocido, entre uno mismo y los demás. ¿Cuál sería, en cualquier caso, la diferencia? ¿Acaso pueden señalar ustedes la diferencia existente entre mis dedos? No existe algo llamado diferencia. La idea de diferencia es una abstracción que carece de existencia en el mundo físico.

Pero eso no quiere decir, obviamente, que mis dedos sean todos iguales. Lo cierto es que no son ni diferentes ni iguales. Diferencia e igualdad son ideas y no es posible señalar una idea. Eso es, precisamente, lo que quieren decir los budistas cuando afirman que el mundo es básicamente *sunya*, vacuidad, vacío. Todo es *sunya*. Es imposible atrapar el mundo en una red conceptual como también lo es atrapar el agua con una red. No obstante, *sunya* no significa que el mundo y la energía del mundo sean nada, sino que ningún concepto sobre el mundo es válido. Ninguna idea, creencia, doctrina, sistema o teoría pueden contener al universo.

Así pues, si «exhalan», si abandonan las concepciones, se hallarán, por razones que nadie puede explicar, en el estado de *nirvana*. Y cuando se penetra en ese estado, uno puede asistir a la emergencia interna de lo que los budistas llaman *karuna*, la compasión, la sensación de que uno no está separado de los demás porque todo el mundo sufre como lo hacemos nosotros. *Karuna* despierta en nosotros una extraordinaria sensación de solidaridad con el resto de los seres. La persona que alcanza el *nirvana* no se retira del mundo sino que regresa del *samadhi* para adentrarse nuevamente en él, afrontando de un modo nuevo y lleno de compasión las dificultades y los problemas de la vida.

Éste es el secreto del «camino medio»: no podemos salvarnos solos porque no estamos solos. No somos puntos aislados de un círculo. No somos el polo extremo de un espectro que se halle separado de cualquiera de los otros puntos. Somos el universo entero.

3. LA RELIGION DE LA NO-RELIGIÓN

Anteriormente he hablado acerca del ideal Mahayana del *bodhisattva* y lo he relacionado con las dos grandes tendencias de la espiritualidad india, la negación del mundo —o espiritualismo— y la afirmación del mundo. También he señalado que el ideal más elevado de buda es, en cierto modo, un no-buda.

Y con ello quiero decir que, como reflejan con suma claridad diversas tendencias del Zen, el tipo más elevado de buda no es en modo alguno distinto de las personas normales y corrientes. A diferencia de lo que ocurre con las escuelas japonesas más antiguas —como la Shingon y la Tendai, por ejemplo, cuyos contenidos son francamente religiosos—, los temas propios de las pinturas zen procedentes de China y Japón son manifiestamente seculares. Y lo mismo ocurre con su modo de abordar las cuestiones filosóficas y espirituales.

Esta característica resulta también patente en la obra de Sengai, un monje zen japonés del siglo XVII ya que, cuando un artista como Sengai pinta al Buda, siempre lo hace de un modo levemente humorístico (como un aura en torno a una oreja, por ejemplo) y todo el conjunto está tocado de un aire de informalidad que parece desprenderse de los grandes artistas de la dinastía Sung de China, como Liangkai, por ejemplo (que pintó al sexto patriarca del Zen cortando bambú con el aspecto de un patán desaliñado). Así, los temas de las mejores pinturas zen suelen recurrir a temas naturales como ramas de pino, rocas, bambúes y hierba hasta el punto de que nunca podríamos llegar a suponer que se tratara de iconos religiosos.

Y lo mismo ocurre en el caso de la poesía que más adelante trataremos en profundidad, cuya expresión más notable podemos encontrarla en los siguientes versos del poeta chino laico conocido con el nombre de Pang:

Qué extraordinarios,
qué sobrenatural:
cortar leña y acarrear agua del pozo.

Aunque, a mi juicio, este poema todavía resulta demasiado religioso para el gusto zen y prefiero el famoso poema de Bashô:

En el viejo estanque
—¡Splash!—
salta una rana,

en donde el término «Splash» tal vez sea la mejor traducción posible del japonés *mizu no oto*, que literalmente significa «el sonido del agua». Se trata de un antiguo y exquisito poema zen que no tiene nada que ver con la religión. Otro poema de Bashô dice:

¡Qué admirable!
El destello del relámpago
no piensa en la brevedad de la vida.

El relámpago es una de las imágenes con las que el budismo se refiere a la fugacidad del mundo, puesto que la vida aparece y desaparece con la celeridad del relámpago. Es por ello que la idea que el poeta trata de transmitirnos es la excepcionalidad del hecho de no verse atrapado por los estereotipos.

Todos los comentarios religiosos sobre la vida acaban convirtiéndose en clichés. La religión siempre se queda corta y se limita a alabar y emular un ideal, algo que resulta patente en la imitación de Cristo porque, a fin de cuentas, todo aquél que trata de imitar a alguien acaba convirtiéndose en un impostor. Y lo mismo ocurre en el caso del budismo, en donde las reproducciones del Buda no se limitan a las imágenes que aparecen sentadas en los altares, sino también en muchos de los monjes que pueblan los monasterios. Bien podría decirse que el logro más elevado de la vida religiosa o espiritual no muestra el menor signo externo de religiosidad o espiritualidad. En el budismo el camino de la persona iluminada se compara al vuelo de las aves en el cielo que, como se sabe, no deja huella alguna. Como dice cierto poema chino, el iluminado:

Se adentra en el bosque
y no mueve ni una brizna de hierba.
Entra en el agua
y no levanta ni una ola.

Dicho en otras palabras, la persona espiritualmente avanzada no muestra ningún signo que evidencia su espiritualidad y, a decir verdad, ni siquiera parece ser consciente de tal cosa. No se muestra como los protestantes, orgullosamente conscientes de su simplicidad por carecer de los sofisticados rituales de los católicos. También debo decir, no obstante, que, desde un punto de vista histórico, la verdadera razón por la que los protestantes consideran poco sincero el ritual católico se debe a su elevado coste. El protestantismo nació en burgos europeos como Ausburgo, Hamburgo y Ginebra, donde la incipiente burguesía comercial estaba muy molesta con el hecho de que sus empleados se tomaran día libre para festejar las muchas celebraciones religiosas del calendario católico. Esta situación, sumada a los numerosos donativos recogidos por la Iglesia para sufragar misas de difuntos, provocó el rechazo de los comerciantes, hartos de que los sacerdotes acabaran amasando su dinero, de modo que no dudaron en buscar una alternativa más simple y en tachar de despilfarro antibíblico y antirreligioso todo el boato de la Iglesia católica. Con el paso del tiempo, la sencillez, la evitación de los rituales, de los ropajes coloristas, del esplendor de las iglesias se convirtió en el signo externo de la auténtica religiosidad protestante. Pero no hay que olvidar que esta actitud de simplicidad y ausencia de ritual constituye una forma de ostentación que, en última instancia, tampoco tiene nada que ver con la religión.

El verdadero *bodhisattva* no deja ningún tipo de huellas, ni de ser religioso ni de no serlo.

¿Pero cómo puede alguien no ser ni religioso ni no religioso? Porque ésa es, en el fondo, la gran prueba. ¿Cómo puede alguien evitar la trampa de caer en un extremo o en el otro? Ésta es una pregunta muy parecida a la que inquiere si uno es ateo o, por el contrario, teísta, ya que aquél, en última instancia, está tan atrapados por Dios, por la idea de Dios o por la creencia en dios, como éste. Los ateos que no pueden soportar la idea de que Dios esté observándoles en todo momento —la idea de que existe un ojo que lo ve todo y que penetra en lo más íntimo de sus vidas—, están tan identificados con su rechazo de Dios como lo están los teístas con la idea de dios. También hay que decir que los ateos que proclaman a los cuatro vientos su incredulidad son ser gente muy piadosa. A fin de cuentas, nadie cree tanto en dios como un ateo: «Dios no existe y yo soy su profeta». El verdadero estado del *bodhisativa* resulta muy difícil de aprehender. No se trata de alguien muy religioso ni tampoco de alguien abiertamente mundano; se trata de un estado tan sutil que lo más fácil es equivocarse ya que, hasta quienes creen que la

cúspide del budismo o del Zen consiste en ser alguien completamente ordinario, andan bastante desencaminados.

El arte, la pintura y la poesía inspirados en la apariencia ordinaria de los santos budistas presentan un tratamiento tan singular de los temas no religiosos que acaba captando nuestra atención. Ése fue el motivo fundamental por el que empecé a interesarme por la filosofía oriental, ya que estaba completamente fascinado por la pintura secular china y japonesa —los paisajes, el tratamiento de las flores, de las hierbas y de los bambúes que, por más cotidianos que fueran, siempre estaban nimbados de un halo sorprendente —. Desde muy pequeño quise saber cuál era ese extraño factor que aparecía entre las hierbas y los bambúes. Es evidente que esos pintores me enseñaron a observar la naturaleza, pero su pintura encerraba algo más que nunca acababa de ver, «algo más» a lo que denominaré la religión de la no-religión. Y ése es, precisamente, el logro supremo de un buda, un logro que no puede detectarse porque no deja huella alguna.

Muchos de ustedes conocerán las estampas de las «diez etapas del pastoreo espiritual del boyero», de la que existen dos versiones, una secuencia heterodoxa, en la que el boyero atrapa al buey y éste va tornándose cada vez más blanco hasta que finalmente acaba por desaparecer y, en la última estampa, se nos muestra un círculo vacío. La serie ortodoxa, por su parte, no concluye con la estampa del círculo vacío, sino que va seguida de otras dos, dos pinturas que reflejan estados posteriores al logro de la vacuidad (el estado de no identificación con ninguna muleta espiritual, psicológica o moral). El primero de ellos se denomina «retorno al origen» y está representado por un árbol junto a un arroyo y el último, titulado «retorno a la plaza del mercado con las manos llenas de bendiciones» —en la que aparece una imagen del buda Putai (al que en Japón se conoce con el nombre de Hotei)— caracterizado por su enorme vientre, grandes orejas y un gran saco a sus espaldas. ¿Y qué es lo que creen ustedes que Hotei lleva en su saco? Trastos, unos trastos maravillosos, esas cosas que tanto les gustan a los niños; cosas que la gente ha tirado por considerarlo carente de valor y que este buda recoge y reparte entre los niños. El poema que acompaña a esta estampa reza lo siguiente:

Sigue su camino
sin hollar los pasos de los antiguos sabios.
Su puerta [es decir, la puerta de su casa] está cerrada
y nadie puede ver su vida interior.

En otras palabras, la construcción de un edificio obliga a erigir un andamio que acabará retirándose al terminar la obra. Bien podríamos decir, en este sentido, que la religión es una, especie de andamio. Como dice el Zen, es posible que necesitemos una piedra para llamar a una puerta pero, una vez abierta, debemos desprendernos de ella. También podríamos decir que, para cruzar un río, es necesaria una barca pero que, una vez en la otra orilla, no tenemos por qué seguir cargando con la barca. El andamio, la piedra y la barca representan el método o la tecnología religiosa de la que finalmente deberemos desprendernos. Tal vez sea por ello que resulta tan difícil encontrar un santo en el interior de la iglesia… aunque tampoco hay que tomarse todo lo que digo muy en serio porque el santo puede ir perfectamente a la iglesia sin verse contaminado por ella. Es la gente corriente la que suele salir de la iglesia apestando a religión.

En cierta ocasión, un discípulo preguntó a un gran maestro Zen:

—¿Estoy progresando?

—Lo estás haciendo muy bien —respondió el maestro—, aunque la verdad es que incurres en una pequeña falta.

—¿Y cuál es esa falta? —inquirió nuevamente el discípulo.

—Tienes demasiado Zen.

—Pero —replicó entonces el discípulo— ¿no es normal que, cuando uno esté estudiando Zen, hable de ello?

—Sí, pero las cosas van mucho mejor si la conversación discurre sobre temas normales y corrientes —respondió el maestro.

Otro monje, que andaba por ahí y había escuchado la conversación, le preguntó entonces al maestro:

—¿Por qué le disgusta tanto que se hable de Zen?

—Porque me revuelve el estómago —concluyó el maestro.

¿Qué quería decir el maestro cuando afirmaba que era mejor hablar de cuestiones normales y cotidianas? Cuando, en cierta ocasión, le preguntaron al viejo maestro Joshu: «¿Qué es lo que quedará al final de esta época histórica, cuando todo se vea destruido por el fuego?», éste replicó: «El viento parece volver a soplar esta mañana».

El Zen suele contestar a preguntas sobre religión en términos laicos y a las laicas en términos religiosos: «¿Cuál es la naturaleza eterna del espíritu?» «Esta mañana vuelve a soplar viento».

Cuando cierto discípulo, por ejemplo, pidió un cuchillo a su maestro y éste se lo dio por el lado de la hoja, el discípulo dijo: «Por favor, démelo por el otro extremo». «¿Qué harás con el otro extremo?», replicó entonces el maestro. ¿Se dan cuenta de que el discípulo, que había comenzado con una cuestión muy normal y cotidiana, se vio súbitamente inmerso en un problema de índole metafísica? Pero lo cierto es que si hubiera empezado planteando una problema metafísico el maestro no habría tardado en llevar la interacción al ámbito de lo cotidiano.

Para profundizar en la religión de la no-religión debemos comprender lo que podríamos denominar el logro final, la realización última del budismo Mahayana, algo que ejemplifica perfectamente la escuela china del *Huayen* que, en japonés, se conoce con el nombre de *Kegon*, una escuela que constituye el fundamento intelectual del Zen. Había un gran maestro chino llamado Tsungmi, o Shimitsu en japonés, que era maestro Zen al tiempo que quinto patriarca de la escuela china Huayen (de *hua*, que significa «flor», y *yen*, que significa «guirnalda»), cuyo texto fundacional es conocido con el nombre de *Avatamsaka Sutra* («El sutra del ornamento floral»), llamado *Kegon-kyo* en japonés. A continuación veremos los cuatro reinos del *dharma*, uno de los temas fundamentales de los que se ocupa este extenso y visionario *sutra*.

El primer nivel de existencia —denominado *ji* en japonés y *shih* en chino— es el mundo de las cosas y de los sucesos ordinarios, lo que podríamos llamar el mundo normal, la realidad consensual registrada por los sentidos. El carácter chino *shih* cuenta con un gran número de significados, ya que puede referirse a una cosa o un suceso, a algún asunto importante o al hecho de ostentar o querer demostrar algo. En este sentido, los maestros Zen son llamados *buji*, que significa «sin preocupación», «sin ostentación», algo, en suma, de lo más natural. Cierto poema dice:

El monte Lu está cubierto de una espesa bruma
y el agua fluye caudalosa por el río Zhe.
Si nunca has estado allí, tu corazón anhela visitarlo
pero, después de haberlo visto,
no te parecerá nada especial:
una montaña envuelta en bruma y un río caudaloso.

Y ese «nada especial» es, precisamente, *buji*, que no significa, como a primera vista pudiera parecer, algo normal y corriente. La montaña y el río son «nada especial» en el mismo sentido que anteriormente decíamos que el

individuo que carece de religión puede ser el más religioso de todos. No se trata, por tanto —por más que pueda parecerlo— de una persona ordinaria e ignorante. Para poder reconocer el significado real de esa singularidad a la que definimos como «nada especial» hay que saber lo que ellos saben. Porque ese «nada especial» se refiere simplemente a una cualidad interna que no puede percibirse desde el exterior como si fuera la hinchazón de un, dedo. El mundo de *ji* —el primero de los cuatro reinos del *dharma*—, por tanto, es el mundo de las particularidades, el mundo de la multiplicidad, el mundo en el que normalmente creemos vivir.

El segundo reino del *dharma* se denomina *ri*, en japonés y *li*, en chino, el mismo ideograma que se utiliza para referirse a las vetas del jade, la textura de la madera o la fibra del músculo; el principio orgánico, en suma, del orden. En la filosofía Huayen, por tanto, la palabra *li* o *ri* hace referencia al principio universal que subyace a todas las particularidades, a la unidad que sustenta toda multiplicidad, al principio unitivo que, a diferencia de *shih*, o *ji*, se refiere al principio de diferenciación.

Cuando uno ve por vez primera el mundo, lo hace desde *ji*. Lo primero que comienza, pues, a percibirse son las cosas particulares, hasta el punto de que su multiplicidad y la necesidad de tener que lidiar con todas ellas puede terminar desconcertándonos. Pero según avanza nuestra comprensión, vamos dándonos cuenta poco a poco de la relación que cada cosa guarda con todas las demás hasta llegar finalmente a percibir la unidad que subyace a la diversidad. Entonces es cuando la multiplicidad del mundo se disuelve en la unidad.

Pero, llegados a este punto, nos encontramos con un problema. Porque, si bien es posible ver el mundo como una unidad y verlo como una multiplicidad, ¿cómo diablos podemos llegar a armonizar ambas visiones? Si queremos afrontar adecuadamente nuestra vida laboral, familiar, etcétera, deberemos prestar la debida atención al mundo de las particularidades. Porque, en tal caso, son las particularidades las que importan y hay que saber diferenciar el queso de la tiza. Pero si nos convertimos en un santo o en un eremita —o tal vez incluso en un poeta o un artista— habrá que olvidarlo todo acerca de las cuestiones prácticas y centrar nuestra atención en la unidad, el significado oculto que subyace a todos los acontecimientos. Pero entonces es cuando las personas que tienen un sentido práctico de la vida, las personas para las cuales el mundo de las particularidades es el único real, dirán: «Es un fracasado que se evade de la vida», a lo que el santo replicará: «Sus particularidades no son reales. Ustedes logran éxito en las cosas, pero sus

éxitos son provisionales. Creen ser personas importantes, personas que contribuyen positivamente a la vida cuando, en realidad, sus logros perduran unos pocos años y acaban desapareciendo. ¿Dónde quedarán sus éxitos cuando hayan muerto?». Desde el punto de vista, pues, de la persona que centra su atención en la unidad subyacente del mundo, dichos éxitos no son reales.

Para llegar a sintetizar las visiones propias de los dos primeros reinos del *dharma* es necesario adentrarse en el tercero de esos reinos, el denominado *ri ji muge*, una expresión compuesta de los nombres que designan a los dos primeros reinos y del término *muge*, que significa «sin obstáculo». Así pues, *ri ji muge* significa ausencia de obstrucción entre *ri* y *ji*; ausencia, en suma, de contradicción entre la unidad del mundo y sus particularidades. Es precisamente desde este dominio desde donde puede sintetizarse la aparente incompatibilidad entre el mundo de lo universal y el mundo de lo particular. Tratemos ahora, para demostrar este punto, de unificar dos cosas tan aparentemente irreconciliables como, por ejemplo, la forma y el color. Porque, si bien una forma nunca puede ser un color y un color nunca puede ser una forma, cualquier objeto los unifica a ambos. Piensen en el color y en la forma como si se tratara de los dos primeros reinos del *dharma* que pueden verse unificados en un objeto —como un círculo, por ejemplo—, para acabar configurando, metafóricamente, el tercer reino del *dharma*.

La persona integrada —el logro supremo del ser humano— es, en consecuencia, tan espiritual como material, mundana como ultramundana, evitando así caer en los extremos siempre parciales. La persona exclusivamente materialista acaba hastiándose. Es posible alcanzar el éxito mundano y poseer todo tipo de comodidades materiales —como una lujosa casa, comida deliciosa, un yate y varios automóviles, por ejemplo— pero, si su vida carece de un toque de misticismo, el éxito material no tardará en hastiarle. Hay personas, por otra parte, exclusivamente espirituales, que viven en un mundo austero y despojado de todo lujo y que son muy intolerantes, personas con quienes resulta difícil hallarse cómodo.

Quienes hemos sido educados en un entorno occidental y cristiano nos sorprendemos de la sensualidad de la que suelen hacer gala los orientales supuestamente espirituales. No son materialistas en el sentido que nosotros atribuimos al término ni tampoco hedonistas que sólo buscan el placer. El mundo y los seres humanos son demasiado maravillosos como para ser tratados como un mero objeto de placer Una persona puede ser, de hecho, muy sexual pero, en cualquiera de los casos, todo ser humano encierra facetas

tan extraordinarias que bien merecen que nos detengamos y les prestemos la atención necesaria para profundizar en ellas.

Occidente tiene serios problemas con la sensualidad. Supongamos el caso de un sacerdote de conducta irreprochable, por ejemplo, que súbitamente se ve envuelto en un escándalo porque se descubre que está manteniendo una relación con una de sus feligresas.

El hecho de que un sacerdote sea una persona que posea un lado sensual oculto nos lleva erróneamente a concluir que la religión es una falsedad. Pero, en este sentido, los occidentales solemos pecar de parcialidad —de exceso de materialismo o de exceso de espiritualidad— porque tendemos a establecer una dicotomía irreductible entre el mundo espiritual y el mundo material. Desde la perspectiva del tercer reino del *dharma* propio de *ri ji muge*, no obstante, no existe separación alguna entre las dimensiones espirituales y las dimensiones materiales de la existencia.

Ese reino del *dharma* podría parecernos la consecución más elevada posible, pero todavía existe otro reino superior, denominado *ji ji muge* en el que, de repente, *ri* (el mundo de la unidad) desaparece y entre *ji* y *ji* —entre una particularidad y otra— sigue sin haber obstrucción alguna, entre un acontecimiento y cualquier otro acontecimiento o grupo de ellos no existe la menor oposición, nada que deba ser unido. Ésta es la más elevada doctrina del budismo Mahayana, la llamada idea de la interdependencia mutua, simbolizada por la red de Indra y cuyo principio constituye el tema fundamental del *Avatamsaka Sutra*.

Imaginen una tela de araña multidimensional cubierta de rocío, una enorme telaraña que abarca la totalidad del cosmos y en la que se refleja la luz del amanecer. Imaginen que esa tela se extiende en todas direcciones y que cada intersección está cubierta de una irisada gota de rocío en la que se reflejan todas las demás y, en consecuencia, también los reflejos de todas las demás y los reflejos de sus reflejos, y así *ad infinitum*.

Ésa es la visión Mahayana del mundo. Ninguna cosa, ningún suceso, puede existir independientemente del resto de las cosas y sucesos, porque cada uno de ellos depende de todos los demás y cada suceso —la totalidad del universo, pasado, presente y futuro— depende de cada suceso o cosa particular. Resulta fácil decir: «Dependo del universo. Yo no podría existir si no existiera todo lo demás» pero no lo resulta tanto asumir el corolario de esa afirmación, es decir, que la totalidad del universo depende de usted. Después de todo, uno podría decir; «El universo ya estaba aquí antes de que yo naciera y también seguirá estándolo después de que muera. ¿Cómo puede, por tanto,

afirmarse que todo el universo dependa de mí?». A fin de cuentas, sin sus padres usted no hubiera existido. Para que usted existiera tuvieron antes que existir sus padres, y ésa es una necesidad que no desaparece cuando ellos mueren. Por tanto, usted depende de sus padres incluso cuando ellos ya no están aquí. También el universo seguirá dependiendo de usted, de que usted haya estado en él, incluso después de su muerte. Del mismo modo, si usted todavía no hubiese nacido, el universo seguiría dependiendo de su llegada. Su existencia nos dice algo acerca del tipo de universo en que vivimos y que, en cierta ocasión, le creó a usted. Usted es un síntoma del universo en el que vivimos, al igual que una manzana es un síntoma de cierta clase de árbol y nos dice algo con respecto al árbol, a la función que desempeña. Un mundo que produce a Juan Pérez, a una persona anónima que no será recordada por nadie, depende, no obstante, de él, como también depende de cada mosca, de cada mosquito, de cada aleteo de las alas de todos los mosquitos, de todos y cada uno de los electrones presentes en todas las alas de todos los mosquito, de todas sus manifestaciones, en suma, por más efímeras e insignificantes que pudieran parecer.

Lo único que quiero decir es que todo lo que existe implica a todo lo demás, y que el conjunto de todas esas otras cosas —es decir, la totalidad del universo— depende, a su vez, de cada objeto y suceso particular. Éste es, precisamente, el significado de la red de Indra. Cuando cogemos una cadena por uno de sus eslabones, arrastramos con él a toda la cadena, algo que el Zen denomina «tomar una brizna de hierba y utilizarla como un buda de oro de cinco metros de altura». En ningún lugar existe un evento aislado e independiente; el único acontecimiento independiente es la totalidad de ellos, ése es el único átomo verdadero, la única cosa aislada posible. Las distintas manifestaciones del universo que llamamos cosas implican a todas las demás. Sólo podemos conocer lo que somos en relación a lo que no somos; sólo podemos conocernos a nosotros mismos en el trasfondo que nos proporciona la relación con los demás. Nosotros dependemos de los demás como la cara de una moneda depende de su cruz. Por más corta o larga que sea nuestra vida, todo lo que existe depende de ella. Si usted no hubiera nacido, nada habría sucedido. El mundo entero lleva su impronta y no sería el mismo mundo si usted no formase parte de él.

¿Han oído ustedes hablar de la llamada «falacia patética»? Se trataba de una idea del siglo XIX que subrayaba el error de proyectar sensaciones humanas sobre el mundo. El viento no susurra en los pinos, sino que somos nosotros los que proyectamos el susurro en ellos; el sol no sonríe, sino que

somos nosotros los que proyectamos en él nuestra felicidad. El sol y el viento no son humanos y carecen, por tanto, de sensaciones. Un poeta podría decir: «La luna contempla gozosa el vacío celestial», algo a lo que el lógico recalcitrante respondería: «No, es el poeta el que contempla gozoso a la luna en la soledad del firmamento». ¡Pero qué horrible es esta visión! Si eso fuera cierto, sería mejor desterrar la poesía del mundo. Porque, en realidad, la luna sí que contempla gozosa el firmamento cuando lo hace el poeta, porque el mismo mundo que se manifiesta como luna también se manifiesta como poeta. Es imposible separar a la luna del poeta. Un mundo con luna es un mundo con poeta. Es por ello que podemos decir que la luna contempla gozosa el mundo a través del poeta. Es imposible separar al poeta de la luna sin destruir el universo, al igual que es imposible separar la cabeza de los pies sin destruir el cuerpo. En este sentido, el mundo entero es un mundo humano. No deberíamos tomarnos en serio la idea estúpida de la falacia patética que afirma que todo lo que halla fuera de nuestra piel es inhumano —una masa caótica de fuerzas ciegas— y que lo único humano se halla de este lado de la piel. La totalidad del mundo es humano y ese mundo no sólo depende de la existencia de la humanidad en general, sino también de la de cada individuo en particular.

El mundo entero lleva nuestra impronta personal. Sin embargo, en el mismo momento en que llegamos a comprender que nuestra existencia resulta fundamental para la existencia del universo también nos daremos cuenta, paradójicamente, de que nuestra personalidad depende completamente de la existencia de todo lo demás. Para que yo sea Alan Watts necesito a todos y cada uno de los demás seres humanos, lo cual incluye su irreductible alteridad. Ellos serán lo que son sin importar lo que yo haga y tanto ellos como yo dependemos de nuestras diferencias particulares para ser lo que somos. Así es como nos encontramos en la curiosa situación de que, en el mismo momento en que, por ejemplo, dejara de ser egoísta y dijese: «No soy nada sin ustedes», caería en la cuenta de ser alguien muy especial y de que, cuantas más vueltas le diera al hecho de ser alguien muy especial, descubriría que no soy nada sin los demás. Porque, en el mismo momento en que creemos que nos encontramos en un determinado estado, ese estado se transforma en su contrario. Eso, precisamente, es *ji ji muge*, el cuarto de los reinos del *dharma*, donde todo el mundo es el rey a la vez que un don nadie. Es así como la totalidad del mundo cuida de sí. En este sentido, el mundo es una inmensa democracia en la que cada persona, cada ruiseñor y cada caracol es rey y vasallo al mismo tiempo. Así es como funcionan las cosas.

No existe ningún rey superior. En el hinduismo tienen a Ishvara, un concepto muy extraño para nosotros, un dios personal supremo, el ser más elevado del mundo de los *devas*. Muchos budistas, por su parte, también creen en la existencia de un dios o gobernador supremo del universo, al que paradójicamente ubican en un rango inferior al de los budas ya que, a diferencia de éstos —pero al igual que los dioses y los ángeles—, también se hallan sujetos a la «rueda de la existencia» y acaban disolviéndose en la nada. A nosotros nos resulta muy chocante que los budistas crean en un dios supremo que, por otra parte, es tan poco importante que ni siquiera le erigen santuarios.

Así pues, la idea de la interpenetración mutua y de la interdependencia de todas las cosas constituye el fundamento filosófico del Zen e impregna de un modo práctico y nada intelectual todo su estilo de vida. Porque, a pesar de su aparente separación, todas las cosas y actividades más cotidianas —como el brasero de carbón, la estera, la sopa de la cena o el hecho de estornudar, lavarse las manos o ir al servicio— implican la unidad del universo. Es por ello que los practicantes del Zen recurren a los acontecimientos más ordinarios para demostrar principios cósmicos y metafísicos. Pero hay que decir, no obstante, que no hacen eso de un modo premeditado. Ver el infinito en un grano de arena y la eternidad en un instante sigue siendo *ri ji muge* y no *ji ji muge*, porque este último sólo entra en juego cuando se ofrece a alguien un grano de arena sin pensar siquiera en la eternidad. No existe diferencia alguna entre el grano de arena y la eternidad y, en consecuencia, no es necesario pensar en la eternidad como algo que se halla implícito en el grano de arena. El grano de arena *es* la misma eternidad y, por el mismo motivo, el hecho de estar sentados aquí en este momento no es diferente del *nirvana*. Ahora mismo, tal y como estamos, nos hallamos en el *nirvana*. No es preciso realizar el menor comentario filosófico sobre el grano de arena o sobre el hecho de estar sentados. Todo comentario resulta aquí tan innecesario como «ponerle patas a una serpiente» o «barba a un eunuco». El hecho de ponerle patas a una serpiente o barba a un eunuco es completamente innecesario y sería como «buscarle tres pies al gato», algo que en el Zen se conoce como «cubrir la nieve de escarcha».

La actividad específicamente religiosa se asemeja a «ponerle patas a una serpiente» porque, a fin de cuentas, cuando cada individuo sea autónomo y capaz de relacionarse con su hermano, la religión, igual que el Estado, resultarán innecesarios. Es también por ello que en el *Libro de la Revelación* del *Nuevo Testamento* se dice que en el cielo no hay templos porque todo

lugar es un templo. También por ello, cuando alcancemos la realización del budismo, no habrá ningún buda, ni templo, ningún gong ni ninguna campana, porque todo el mundo será entonces el sonido de la campana y no veremos otra cosa que la imagen del Buda.

Cuando le preguntaron a un maestro zen: «¿Acaso las montañas y las colinas no son la forma misma del cuerpo del Buda?», el maestro replicó: «Así es, pero no habría siquiera que mencionarlo».

4. EL BUDISMO COMO DIÁLOGO

Ahora quisiera hablar del Zen, una de las escuelas más importantes del budismo Mahayana.

El Zen parece jugar con nosotros. Cuando D. T. Suzuki o yo mismo, por ejemplo, hablamos sobre el Zen, alguien podría aducir que no sabemos de lo que estamos hablando. ¿No fue Lao-zi, a fin de cuentas, quien dijo: «Los que saben no hablan y los que hablan no saben»? Pero, aunque eso fuera lo que afirmara, lo cierto es que escribió un libro de unos ochenta capítulos para explicar el *tao* y el *te*, su poder. El hecho es que los seres humanos somos unos charlatanes y que, cuando algo nos interesa, no tenemos más remedio que hablar de ello, aunque no podamos explicar con claridad lo que queremos decir.

La poesía es el lenguaje por excelencia, el arte de decir lo que no puede decirse. Todo poeta sabe que está tratando de describir lo indescriptible ya que, en última instancia, todo es inefable y resulta imposible describir tanto la experiencia mística más excelsa como el clavo oxidado más vulgar. En palabras del famoso conde Korzybski: «Cualquier cosa que digamos que es, no es».

Había un profesor del noroeste que solía sacar una caja de cerillas en clase y preguntar: «¿Qué es esto?». Y, cuando los estudiantes respondían: «Una caja de cerillas», él replicaba de inmediato: «¡No, no y no!». «Caja de cerillas es un mero sonido. ¿Acaso es esto un sonido? ¿Qué es esto, en realidad?» Y para obligarles a encontrar una respuesta, se la arrojaba. ¡Eso sí que era la caja de cerillas!

Pero, aunque nada pueda ser realmente descrito, todos sabemos perfectamente bien lo que queremos decir cuando hablamos. Si usted ha compartido una experiencia con alguien podrá hablar de ella. Todos podemos hablar del fuego, del aire, del agua y de la madera porque sabemos lo que son y no hay en ello el menor misterio. Y, del mismo modo, también podemos hablar de algo tan aparentemente esotérico como el Zen. Los practicantes zen suelen ponerse mutuamente a prueba recurriendo a ciertos juegos y pequeños

trucos. Recuerdo, en este sentido, que la ocasión en que conocí a Paul Reps, el autor del extraordinario libro *Carne de Zen*, *huesos de Zen*, me dijo: «Has escrito un montón de libros, debes estar muy orgulloso de ello», a lo cual respondí: «La verdad es que no he dicho ni una sola palabra». Éste es un sencillo ejemplo de un juego zen mediante el que los interlocutores se sondean mutuamente. También existe un poema zen que dice:

> *Cuando dos maestros zen*
> *se encuentran en el camino,*
> *no necesitan ser presentados:*
> *Los ladrones se reconocen a primera vista.*

Si me viera obligado a darles una enseñanza precisa sobre el Zen, les haría sentarse en círculo durante cinco minutos y luego me marcharía. Ésa es la forma más inmediata y directa que conozco de introducirles al tema. Pero como creo que, en tal caso, alguno de ustedes podría sentirse defraudado, voy a limitarme a hablar del Zen.

El término *Zen* es la variante japonesa de la palabra china *chan* que, a su vez, es la versión china del término sánscrito *dhyana*, un término difícil —aunque no imposible— de traducir. Habitualmente ha sido traducido como «meditación» pero, para nosotros, el hecho de meditar significa sentarse tranquilamente a reflexionar, algo, por cierto, muy ajeno al Zen. Sería mucho más adecuado utilizar la palabra «contemplación» en el sentido técnico que todavía le asignan los místicos católicos. Pero la contemplación, tal y como suele entenderse en este contexto, posee una connotación de inactividad, de inmovilidad y de pasividad. No obstante, el Zen es sumamente activo, de modo que en Occidente carecemos de un término que se ajuste perfectamente al sentido real de la palabra *dhyana, chan* o *Zen*.

Pero, a pesar de esa deficiencia, todos sabemos, de algún modo, lo que es el Zen porque nuestra vida está plagada de actividades que realizamos con un espíritu zen. La mayoría de los occidentales, por ejemplo, conducimos automóviles desde la adolescencia y somos expertos en ello. Es por esa razón que, cuando conducimos un automóvil, no pensamos siquiera en lo que estamos haciendo, sino que nos tomamos uno con el vehículo, del mismo modo que el jinete se funde con su caballo. Cuando observamos a un buen *cowboy* o a un buen jinete, vemos que se halla tan integrado en su montura como un centauro, ya que se mueve al mismo ritmo de su caballo. ¿Acaso podríamos determinar quién controla a quién? ¿Es el hombre el que gobierna a su montura o sencillamente va a caballo de ella? Realmente, resulta difícil

determinarlo. Lo mismo ocurre cuando una pareja se entrega completamente al baile, ya que, en tal caso, tampoco resulta fácil determinar quién lleva a quién. En todos estos casos es como si sólo hubiese un cuerpo moviéndose. Eso, precisamente, es el Zen.

En un sentido más amplio podríamos decir que el Zen se halla también presente tanto en la persona que se inhibe ante la vida como en aquélla que trata de dominarla, siempre que esas diferentes actitudes no lleguen a obstaculizar el movimiento simultáneo de sus mundos interno y externo. Así que bien podríamos decir que el auténtico objetivo del Zen consiste en aprehender —no sólo de manera racional sino desde las mismas entrañas— que el mundo que se halla dentro de nuestra piel y el que está fuera de ella son uno solo, un único ser… y que nosotros somos eso.

En el mismo instante en que uno llega a comprender este punto, se esfuman en la nada todos los problemas que nos asedian cuando nos experimentamos como algo ajeno a este mundo, como alguien que ha sido arrojado a un mundo extraño habitado por gentes muy raras y rodeado de galaxias inertes. Porque el Zen supera por completo toda sensación de extrañamiento en un mundo que nada tiene que ver con nosotros.

Más adelante ilustraré lo que acabo de decir pero, antes comenzaré profundizando en el Zen de un modo algo más técnico, con unos cuantos ejemplos superficiales —aunque, no por ello, menos significativos—, extraídos de la cultura japonesa y del lugar que el Zen ocupa en ella. La cultura japonesa es extraordinariamente ritual y cuenta con ceremonias para todo tipo de actividades, una actitud ritualista que tal vez resulte más patente en la ceremonia del té, el arte del arreglo floral, el hecho de saber cómo hay que vestirse en cada ocasión o el protocolo adecuado para organizar formalmente una comida. La minuciosidad y destreza de los japoneses en este sentido resulta proverbial. Sin embargo, por más diestros que sean a la hora de llevar a cabo todas esas actividades, también experimentan una gran preocupación al respecto, que suele ser proporcional a su destreza. El hecho, por ejemplo, de hacer un regalo suele convertirse en motivo de una gran preocupación. Las preguntas «¿Nos han dado más de lo que nosotros les hemos dado? ¿Nos hemos acordado de ésta o aquélla ocasión?» pesan mucho sobre el alma japonesa. La deuda contraída con los padres, con el país y con el emperador es tan grande que jamás podrá saldarse. Es por ello que —con la posible excepción de la pequeña revolución representada por los ideales occidentales de la juventud actual— la principal preocupación de la cultura

japonesa se ha centrado fundamentalmente en llevar a cabo el ritual de la manera adecuada.

Una cultura de ese tipo necesita una salida, una válvula de escape y es eso precisamente lo que proporciona el Zen. De modo que la personalidad de un japonés que ha recibido un adiestramiento completo en el Zen es muy distinta de la de quien no lo ha recibido. Sus modales no son afectadamente corteses, pero tampoco son bruscos, sino que son sencillamente espontáneos y prestará toda su atención a su interlocutor, al menos mientras éste le brinde la suya… porque, en caso contrario, encontrará rápidamente otra cosa que hacer y se marchará. Pero, mientras queramos hablar con él, permanecerá plenamente con nosotros. Cuando esa persona se sienta con alguien, lo hace de verdad, sin pensar que tendría que estar en otro sitio. Son personas capaces de sentarse en total serenidad. Porque lo cierto es que, cuando nuestra mente se ve asediada por el más pequeño pensamiento —como, por ejemplo, lo que tenemos que hacer en el jardín, la tarea que nos espera en la oficina o lo que preparemos esta noche para cenar—, no nos hallaremos realmente en donde estamos, sino que seremos como un globo de helio dispuestos a salir volando en cualquier momento. Pero cuando uno se encuentra con auténticos practicantes zen no tarda en darse cuenta de que saben estar presentes. Hasta el monje más bisoño sabe cómo vivir en el presente sin inquietarse, reírse nerviosamente o preocuparse por si ha hecho lo correcto. Ése es, a fin de cuentas, el verdadero estilo zen.

Aunque los practicantes zen se hallan sometidos a la más exacta y rigurosa y de las disciplinas, su objetivo, no obstante, es de lo más curioso permitirles estar cómodos. En este sentido, por ejemplo, el Zen adiestra al discípulo para que sea capaz de dormir en plena acera en medio de una fría y húmeda noche y poder, no obstante, disfrutar de ello, porque su función es la de ayudarnos a permanecer completamente relajados en cualquier circunstancia. Cuando nos sentamos en un entorno frío, por ejemplo, no tardamos mucho tiempo en empezar a tiritar, a causa de la resistencia que nos lleva a contraer la musculatura, pero el Zen, por su parte, nos enseña a relajarnos, a tomarnos las cosas con calma, a ser uno con el frío y a tranquilizarnos.

Los monjes de los monasterios de Japón pasan mucho frío en invierno, pero aprenden a permanecer sentados la mayor parte del tiempo, relajándose y aceptando el frío en circunstancias en las que a nosotros se nos congelaría hasta la médula y no tardaríamos en contraer gripe o neumonía. Pero, a diferencia de lo que pudiera parecernos, no hay nada especialmente

masoquista en el Zen, ya que esta disciplina no se dedica a maltratar el cuerpo como si fuera la morada del demonio. El Zen se dedica, simplemente, a enseñarnos a estar cómodos en cualquier circunstancia.

Pero todo esto resulta más bien anecdótico si lo comparamos con el meollo fundamental del Zen. Los practicantes del Zen se encuentran a gusto en una cultura que está crónicamente preocupada por el protocolo. La cultura japonesa se halla en un estado de obsesión permanente, todo el mundo se observa de continuo y todo se piensa dos veces antes de actuar; algo que resulta ciertamente agotador. En este entorno, podríamos decir que el Zen cumple con la función de permitir que sus practicantes puedan actuar de manera espontánea, una actitud que resulta intranquilizados para cualquier japonés. Porque ellos también piensan, como los occidentales, que si no nos observamos de continuo, nos autodisciplinamos y reprimimos nuestras pasiones incurriremos en errores, dejaremos de ser civilizados y acabaremos convirtiéndonos en bárbaros, como aquel monje ortodoxo de Siberia que cierto día salió de su celda y devoró al abad del monasterio.

Es nuestra desconfianza básica en nuestra propia espontaneidad la que nos lleva a cuestionar la autenticidad de la espontaneidad de los practicantes del Zen. ¿No se corre el riesgo, en el caso de no planificar ni controlarse a sí mismos, de convertirse en peligrosos elementos antisociales? ¿No existe acaso el peligro de que acaben violando a sus madres y hermanas y maten a sus abuelas para heredar sus fortunas? Pero eso, obviamente, no es lo que se dedican a hacer los practicantes del Zen, cuya espontaneidad está más allá de toda duda. Veamos ahora, para demostrar todo esto, cómo funciona realmente esta disciplina, lo cual implicará desvelar algún que otro secreto.

Volvamos de nuevo a las verdades esenciales del budismo. A diferencia de lo que ocurre con las religiones occidentales, el budismo no nos obliga a creer en nada, sino que nos propone entablar un diálogo, del que sus enseñanzas no son más que el preámbulo.

El budismo es un diálogo entre un buda y una persona normal, o mejor dicho, entre un buda y otro buda que insiste en verse como una persona normal, creando con ello un problema. Existe un proverbio que dice: «Quien vaya al psiquiatra debería visitar a un psiquiatra» y lo mismo podríamos decir que ocurre en la cultura budista, ya que cualquier persona que acude a un *guru*, a un maestro espiritual o a un maestro zen, por ejemplo, debería hacerse examinar de la cabeza. Como dijo el viejo maestro chino Tokusan: «Si preguntas algo te daré treinta golpes con mi bastón. Si no haces ninguna pregunta también te daré treinta golpes» o, dicho en otras palabras: «¿Qué

demonios haces creyendo que eres un discípulo y tratándome como un maestro?». Ese tipo de actitud es el que crea el problema, un problema que el Zen pone rotundamente de manifiesto.

Lo primero que suele responder tradicionalmente un maestro zen es:

—Yo no tengo nada que enseñar. ¡Váyase!

—¿Y qué hace aquí toda esa gente? ¿No son, acaso, sus discípulos? —podría replicar entonces el aspirante.

—Trabajan para mí pero, desgraciadamente, ahora no tenemos suficiente arroz para todos. Las cuentas no nos cuadran y no podemos acoger a nadie más en esta comunidad.

De modo que, para ser aceptado en la comunidad de practicantes, uno tiene que insistir. Los postulantes interpretan el rechazo del maestro como una prueba de la sinceridad de su empeño o, dicho de otra manera, que «quien algo quiere deberá esforzarse en conseguirlo». Pero esa interpretación no es del todo correcta porque, cuando uno ha tenido que llamar insistentemente a la puerta del maestro para ser aceptado, ya no puede volverse atrás así como así. De este modo, el aspirante se coloca en una encrucijada y se define como alguien con un problema que necesita la ayuda de un maestro. En los viejos tiempos —y ésta sigue siendo todavía una costumbre vigente en los monasterios japoneses—, el postulante que quería ingresar en un monasterio debía quedarse sentado ante su puerta durante cinco días, adoptando una posición de súplica con la cabeza apoyada en los escalones. Por la noche, los monjes le dejan pasar —porque hay que ser hospitalarios con los monjes errabundos—, pero se supone que no debe dormir durante ninguna de esas noches sino permanecer sentado en meditación. Así es como el postulante se sienta diciendo: «Insisto en ser admitido en este monasterio. Insisto en conocer el secreto de este maestro». Porque, aunque el maestro ya le ha dicho que no posee ningún secreto y que él no enseña nada, el postulante sigue insistiendo.

Ésa es la situación por la que deberá pasar todo aquél que sienta que la vida es un problema. El hecho de considerar la vida como un problema a resolver —ya sea a través del psicoanálisis, de la integración, de la salvación o de la budeidad— nos lleva a definirnos, en un cierto modo.

El deseo real que mueve a la gente a solicitar la ayuda de un maestro podría sintetizarse del siguiente modo: «Maestro, quiero ser uno con el universo. Me siento un extraño en este mundo y experimento la vida como un problema. El hecho de tener un cuerpo me deja a merced de la enfermedad, el cambio y la muerte. Me siento atormentado por las emociones y las pasiones

que no puedo eludir y no puedo afrontarlas sin crear nuevos problemas. Me siento atrapado en este mundo y quiero obtener lo mejor de él. ¿Hay aquí alguna persona sabia que sea dueño de su vida y pueda enseñarme a hacer frente a todo eso?». Eso es, a fin de cuentas, lo que se busca en un maestro, un salvador que pueda enseñamos a hacer frente adecuadamente a la vida. Pero el maestro zen insiste en replicar: «Yo no tengo ninguna respuesta que ofrecerle», una respuesta a la que nadie da crédito, porque parece tan seguro de sí cuando nos mira… que no podemos creer que no tenga respuestas. En el fondo, sin embargo, la verdadera enseñanza del Zen es que no hay nada que decir ni nada que enseñar.

Un gran maestro chino de la dinastía Tang, llamado Lin-ji en chino, o Rinzai en japonés, dijo en cierta ocasión: «El Zen es como utilizar una hoja otoñal para conseguir que un niño deje de llorar. El niño llora porque quiere oro y su padre le ofrece una hoja amarilla y le dice que es oro». También dice que es como ese juego que consiste en engañar a un niño mostrándole el puño cerrado al tiempo que decimos: «¿A que no sabes lo que tengo aquí?», a lo cual el niño responde: «¡Déjame verlo!». Entonces escondemos el puño detrás de la espalda y repetimos la misma operación varias veces mientras el niño va excitándose e interesándose cada vez más hasta que finalmente, cuando ya está punto de llorar, abrimos nuestra mano y le mostramos que no había nada en ella.

Así son las cosas para las personas que creen que la vida es un problema que debe ser resuelto. Y uno concede una importancia extraordinaria al descubrimiento de este secreto, porque su revelación equivale a convertirse en un buda, saber todas las respuestas, solucionar los problemas, comprender el mensaje, entender el mundo y controlar el destino del mundo. ¿Quién no querría algo así?

Y todos esos poderes se ven proyectados sobre el maestro zen que se convierte así, ante nuestros ojos, en un buda, en el señor de la vida. Pero, en tal caso, lo sería por haber descubierto la irrealidad de la concepción de la vida como un problema. No existe la vida por un lado y nosotros por el otro, porque nosotros y la vida somos lo mismo. No obstante, eso es algo que no puede comprenderse de inmediato.

Resulta imposible razonar con las personas que creen que la Tierra es plana o con aquellos otros que se aferran a la creencia de que la Biblia es, literalmente, la palabra de Dios. Pero, del mismo modo, muchos de nosotros tendemos a creer que somos seres desamparados que necesitamos salvarnos o algo por el estilo y poco importa, en tal caso, que alguien nos diga: «Usted no

está separado de la vida y la sensación de separación que experimenta no es más que una ilusión», porque ésa no deja de ser una idea que, por más interesante que sea, resulta imposible sentir.

¿Qué podríamos hacer, pues, con una persona que se hallara plenamente convencida de que la Tierra es plana? En tal caso, el razonamiento no sirve para nada y si, por alguna razón, fuera importante que nuestro interlocutor llegara a descubrir que la Tierra es redonda, tendríamos que recurrir a algún truco. Tal vez pudiéramos decirle: «Muy bien, la Tierra es plana, pero vamos a echar un vistazo al borde de la Tierra. ¿A que sería divertido? Claro está que, entonces, deberemos ir con mucho cuidado para no andar en círculos porque, en tal caso, nunca llegaremos allí. De modo que tomaremos rumbo oeste, por ejemplo, siguiendo la línea de una determinada latitud, hasta llegar al fin del mundo». En otras palabras, para convencer a alguien de que la Tierra no es plana, como cree, sino redonda, hay que seguirle la corriente y hacerle caminar de continuo en una determinada dirección hasta llegar al fin del mundo, de modo que, cuando finalmente regrese al mismo punto de partida, acabe convencido de que la Tierra es, cuanto menos, cilindrica. Lo que hay que hacer, dicho de otro modo, es invitarle a persistir en su error. Ése es, precisamente, el método utilizado por el Zen, hacer que las personas se conviertan en unos egoístas redomados hasta que la existencia de una identidad separada se revele como una ilusión.

Cuando finalmente logramos convencer a un maestro zen de que somos lo suficientemente estúpidos como para que nos acepte como discípulos —insistiendo, por más que nos haya advertido repetidamente de que no tiene nada que enseñamos, en la idea de que somos personas con problemas que él puede solucionar— el maestro suele decir algo así como: «Ahora le haré una pregunta».

Existen muchos modos de formular esa pregunta, pero todos ellos se reducen a uno solo: «¿Quién es usted? Según me dice, usted tiene un problema y quiere salir del sufrimiento de la vida y tomarse uno con el universo. Pero ahora quiero saber quién es el que está pidiendo todo eso. ¡Muéstreme quién es usted!».

Quizás el maestro formule su pregunta diciendo algo así como: «¿Cuál era su rostro original antes de que le concibieran sus padres?», a lo que luego agregará: «No quiero que me explique un montón de ideas acerca de quién es usted. No quiero saber cuál es el papel social que desempeña, su titulación académica, sus cualificaciones profesionales, su nombre ni el nombre de su

familia. Todo eso forma parte del pasado. Lo único que quiero es que me muestre quién es usted aquí y ahora».

Eso es lo mismo que decirle a alguien: «Quiero que ahora, en este mismo instante, sea completamente sincero y me muestre quién es usted». Pero resulta que no existe un método más idóneo para que alguien sea incapaz de mostrarse espontáneo que ése. Es como cuando llegan a casa los familiares, pongamos por caso, y los padres dicen a su hijo: «Ven aquí, cariño, y enséñanos lo gracioso que eres», la mejor invitación, por cierto, para que el niño tenga un ataque de timidez y no sepa qué hacer. Porque, en el fondo, es imposible ser premeditadamente espontáneo.

El entorno en el que tiene lugar la entrevista entre el maestro zen y su discípulo es muy formal, ya que aquél está sentado en una especie de trono y encarna una auténtica figura de autoridad cuya visión es capaz de penetrar en nuestros más ocultos recovecos, la última persona ante la que uno podría mostrarse espontáneo.

Hay una historia acerca de un hombre que lucha con un oso que puede leer la mente de su oponente, de modo que siempre sabe lo que el hombre va a hacer. Es por ello que la única alternativa que tiene éste de vencer al oso consiste en realizar un movimiento en el que antes no haya pensado. Lo mismo ocurre en el caso de un maestro zen, alguien muy consciente de todas nuestras insinceridades ya que puede leer nuestro interior como si se tratara de un libro abierto, una situación, por cierto, en la que resulta muy difícil ser auténtico.

Imaginen, en este sentido, que organizamos un grupo de terapia en el que se trata de cuestionar todo lo que se dice o se hace, de modo que todo el mundo debe estar dispuesto a verse puesto a prueba y a afrontar la ansiedad que de ello se derive.

Pensar en el pensamiento y ser conscientes de ser conscientes es lo que en japonés se denomina «el yo observador». Al observarse de continuo a Sí mismo, uno se toma consciente de su propia desesperación. El precio que pagan los seres humanos por ser conscientes de sí mismos es la ansiedad y la culpa. La ansiedad es la que nos lleva, por ejemplo, a preguntarnos: «¿Cerré la estufa al salir de casa? Creo que lo hice pero la verdad es que tengo mis dudas al respecto porque ya se sabe cómo es la memoria. Lo mejor será que vuelva a comprobarlo». «Ya he vuelto y lo he comprobado, pero ¿lo habré hecho bien? Ya se sabe que el inconsciente puede llegar a alterar nuestras percepciones. Lo mejor será que vuelva a comprobarlo de nuevo». Pero, de ese modo, nos quedamos atrapados en un círculo vicioso, en un bucle de

retroalimentación que nos impide alejamos de casa, el precio que debemos pagar por el logro de la capacidad de ser conscientes de nuestra conciencia.

El Zen nos coloca abiertamente en una situación de ese tipo, obligándonos a pensar sobre el pensamiento o bien —lo que viene a ser lo mismo— obligándonos a realizar el esfuerzo de no pensar, una técnica conocida con el nombre de *zazen*, que consiste en sentarse, abrir los sentidos y permanecer receptivo a todo lo que nos rodea sin pensar, no obstante, en ello. Pero todo esto, obviamente, sigue siendo pensamiento. ¿Cómo dejaré de pensar en el pensamiento si pienso constantemente en el modo de no pensar? Es como si alguien se nos acercara y nos pusiera melaza en una de las manos y plumas en la otra y, después de hacer que las frotáramos entre sí, nos pidiera: «Ahora separe las plumas».

El maestro zen es perfectamente consciente de que está empleando un truco con su discípulo y se interesa en el modo en que éste responderá, qué tipo de absurda respuesta encontrará y luego le ayudará a superarla. Y el truco que utiliza para ello —un truco al que la sociedad, tanto oriental como occidental, practica de continuo sin saberlo con los niños— se denomina «doble vínculo». Se trata, en suma, de un juego del que todo el mundo ha sido víctima y que consiste en verse obligado a hacer algo voluntariamente y que se formula de modos muy distintos «debes quererme», «tienes que dormir», «debes ser natural» o «estás obligado a ser libre», por ejemplo.

La sociedad en la que nace un niño es la que le define. Aprendemos quiénes somos por el modo en que reaccionan los demás. Nos tomamos, por ejemplo, la frase «Eres una persona independiente, responsable y libre» como si se tratara de un mandamiento. El niño carece de recursos para criticar esa situación o para darse cuenta de que hay algo falaz en todo ello. La sociedad define al niño como un sujeto independiente y le convence de que se lo crea. Si realmente fuera un sujeto independiente, no se lo creería. Es así como la comunidad, ante las dificultades para conseguir que los niños se porten de un modo determinado, acaba creyendo que existe en ellos una predisposición innata a portarse mal, como si hubieran nacido en un estado de pecado original. Pero esto es así, sencillamente, a causa de una contradicción implícita en la misma definición que les atribuye la sociedad.

La afirmación «debes ser libre» es una contradicción, como también lo es el hecho de decirle a nuestra esposa «tienes la obligación de amarme». ¡Es una soberana estupidez! Cuando usted le dice a su esposa «¿Me quieres, cariño?» y ella le responde «Trato de hacerlo lo mejor que puedo», ésa no es la respuesta que a usted le gustaría escuchar. Usted quisiera escuchar «No

puedo evitar quererte. Te quiero tanto que te comería a besos». Usted no quiere que ella trate de quererle y, sin embargo, ésa es, precisamente, la carga que depositamos sobre las personas cuando les exigimos su amor. La ceremonia del matrimonio afirma que debemos amar a nuestro cónyuge y los mandamientos cristianos también nos dicen: «Amarás al Señor, tu Dios» y «Amarás al prójimo como a ti mismo». Todo eso son ejemplos de dobles vínculos, callejones sin salida que nos obligan a malgastar la vida tratando de resolver problemas absurdos que carecen de solución y que no hacen más que abocamos a un estado de frustración crónica.

El peor de todos los dobles vínculos es aquél que afirma: «Debes vivir», porque el hecho de vivir es un proceso espontáneo y un arte y decirle a la vida: «Debes vivir» es como decirle a un actor: «La representación de esta noche tiene que ser un éxito y debes mostrarte absolutamente natural». Ésta es la contradictoria situación en que nos hallamos y que el Zen pretende desenmascarar. Porque el maestro zen conoce perfectamente esta situación y recurre compasivamente a un dilema irresoluble para ayudarnos a caer en la cuenta del absurdo. Eso es, en definitiva, lo que pretende cuando nos dice: «Sea auténtico y muéstreme su verdadero yo».

Un amigo practicante de Zen recibió, en cierta ocasión, un *kôan* de este tipo para que trabajase con él. Cierto día en que acudía a su entrevista atravesando el jardín que comunicaba el *sodo* —la sala de meditación y las dependencias de los monjes— con la habitación de su maestro, vio una enorme rana toro —que en Japón suelen domesticarse— y la ocultó en la manga de su kimono, sacándola de ahí y mostrándola al maestro cuando se halló frente a él como respuesta a su *kôan*. Entonces el maestro la miró, sacudió la cabeza y concluyó: «¡Demasiado intelectual!», queriendo decir, con ello: «Su respuesta es demasiado efectista, demasiado estudiada. Ése no es su verdadero yo». ¿Se dan ustedes cuenta del dilema que supone tratar de ser espontáneo? Porque no hay nada, a fin de cuentas, que uno pueda hacer para ser espontáneo ya que, cuanto más se intenta peor sale. Pero, al mismo tiempo, uno no puede dejar de intentarlo ya que eso mismo se convierte en otro nuevo intento.

Hay un maestro hindú muy interesante llamado Krishnamurti del que muy posiblemente muchos de ustedes hayan oído hablar. Según Krishnamurti, toda búsqueda religiosa, toda práctica yóguica, toda lectura religiosa, etcétera, etcétera, etcétera, no hace más que perpetuar un tipo de egocentrismo muy sutil y sofisticado. Es por ello que alienta a sus seguidores a abandonar las lecturas edificantes y filosóficas y les lleva a leer novelas de misterio que

acaban convirtiéndoles en devotos no-discípulos. ¡Qué paradoja más inteligente! La misma técnica, a fin de cuentas, que utilizan los maestros zen.

El camino del budismo trata de llevarnos más allá de nosotros mismos hasta que podamos darnos cuenta de que vivimos en un universo en el que no podemos aferrarnos a nada. Se trata de algo muy sencillo pero en él, precisamente, radica el problema. Cuando, por ejemplo, vamos a ver a un maestro y le decimos:

—Quiero aprender a no aferrarme.

—¿Para qué quiere saber tal cosa? —pregunta entonces el maestro.

—Porque el desapego es una excelente doctrina budista.

Y en ese momento es cuando el maestro nos mostraría que el hecho de querer dejar de aferrarse no es sino una nueva forma de identificación, como si uno quisiera elevarse sobre el mundo sirviéndose de él. Cuando muere un ser querido hasta el mismo hecho de respirar se toma doloroso, de modo que tratamos de desidentificarnos de esa persona para evitar el dolor. Es como si deseáramos dejar de tener ego para evitar el sufrimiento implícito en la vida, un propósito a todas luces ridículo que, en realidad, no pretende más que salvaguardar y proteger al ego. Éste es un nuevo ejemplo del modo en que las afirmaciones del budismo no son tanto dogmas de fe como pretextos para entablar un diálogo.

Volvamos ahora a los orígenes del budismo. Eran muchas las personas que le decía al Buda: «Quiero escapar del sufrimiento», una pregunta totalmente legítima, a la que podría responder algo así como: «Sea entonces consciente de que el sufrimiento está causado por el deseo y trate de no desear». El interesado entonces se marcha y trata de eliminar el deseo mediante el control de su mente y la práctica del yoga, hasta que se ve obligado a regresar y decirle a su maestro:

—Resulta bastante difícil pero he logrado deshacerme de algunos deseos.

—Pero todavía sigue deseando dejar de desear ¿no es cierto? —puede responder, en tal caso, el maestro.

Es entonces cuando el discípulo se da cuenta de la existencia del deseo de dejar de desear y que lo que debe hacer es no desear dejar de desear… con lo cual se ve nuevamente atrapado en un doble vínculo y se percata de que no puede hacer ni dejar de hacer nada al respecto.

El Zen califica a esta delicada situación como «un mosquito tratando de picar a un toro de hierro», una situación psíquicamente extrema en la que uno no puede hacer absolutamente nada. ¿Cuál es el significado de esta situación? ¿Cómo podemos caer en este tipo de trampas? La cosa es muy sencilla porque

el hecho de que uno no pueda hacer ni dejar de hacer nada para resolver una determinada situación supone la inexistencia del ego en tanto que entidad separada. Esta es, precisamente, la ficción que queda en evidencia cuando se patentiza que uno no puede ni hacer ni dejar de hacer nada. Entonces es cuando se revela la ilusión de la creencia en un ego separado en tanto que sujeto u objeto del mundo.

El ego sólo existe como una ficción de la imaginación o como participante en el juego de pretender que todo el mundo es responsable e independiente. Pero, por más interesante que sea, no es más que un juego. El único objetivo del diálogo zen entre el maestro y su discípulo consiste en reducir al absurdo el juego de ser una entidad separada ya que, como dijo Blake: «El loco que persiste en su locura se tomará sabio».

5. LA SABIDURÍA DE LAS MONTAÑAS

Este capítulo trata de un tema que resulta un tanto ajeno a la mentalidad occidental, ya que la visión externa de ciertas formas de budismo Mahayana —como la escuela conocida como Vajrayana, Tantrayana o Mantrayana— se nos aparecen muy cargadas de superstición e irracionalidad.

La palabra *yana* significa «camino» o «vehículo». Como ya he mencionado anteriormente, el budismo suele compararse a la barca que nos permite cruzar un río o a la piedra con la que llamamos a una puerta. En este sentido, la piedra, al igual que la barca, son *yanas*, es decir, instrumentos, recursos, medios, técnicas o métodos. Es por ello que la doctrina del Buda es conocida con el nombre de *dharma* en sánscrito, un término que, si bien suele traducirse —no muy adecuadamente, a mi juicio—, como «ley», cuenta con multitud de acepciones, una de las cuales, precisamente, es la de «ley».

La noción de *yana* está relacionada con la idea de los *upayas*, que significa «medios hábiles», algo que también podríamos denominar estrategias o trucos pedagógicos, dependiendo del propósito para el que sean utilizados. Así, en el ámbito de la docencia, *upaya* se refiere a la habilidad del maestro para transmitir un conocimiento a su discípulo, mientras que, en el mundo de la política, equivaldría a astucia. La esencia de *upaya* es la sorpresa, como ocurre, por ejemplo, cuando uno sufre un ataque sorpresivo de hipo. *Upaya* y la sorpresa, pues, son inherentes al significado profundo del budismo. La vida debe ser una continua sorpresa porque, en caso contrario, ni siquiera cobraríamos conciencia de nuestra propia existencia. El adecuado equilibrio entre el hecho de saber y de no saber nos permite damos cuenta de nuestra propia existencia. De modo que siempre debe haber algo en nosotros que ocurra sin pretenderlo y nos pille de sorpresa, como una especie de hipo espiritual.

Así pues, *upaya* es el método utilizado por el maestro para sorprender a su discípulo, algo para lo cual utiliza un *yana*, es decir, un determinado vehículo, secuencia o curso, como el que seguimos, por ejemplo, cuando decimos que estamos asistiendo a un curso de filosofía, de semántica o de química. El

Mahayana incluye muchos y diferentes *upayas* o métodos de instrucción, mientras que el Hinayana —el pequeño vehículo— por su parte, sólo cuenta con unos pocos *upayas* porque su visión es más dogmática y se aferra a la idea de que toda iluminación depende enteramente del esfuerzo individual. En este sentido, el Hinayana afirma seguir estrictamente el consejo que el Buda brindó a sus discípulos poco antes de su muerte cuando dijo: «Sed vuestra propia lámpara; sed vuestro propio refugio. No busquéis refugio en otro lugar».

Cierto sistema japonés diferencia entre las escuelas budistas *jiriki* (de *ji*, que significa «propio» y *riki* que significa «poder») y las *tariki* (de *ta*, que significa «ajeno»). Desde este punto de vista, existen caminos de salvación o liberación que recurren al propio poder (*jiriki*, es decir, los propios actos) y caminos que recurren al poder externo (*tariki*, es decir, lo que los cristianos denominarían gracia). Resulta fascinante ver el modo en que el budismo reproduce el conocido dilema cristiano entre el propio esfuerzo (las obras) y la gracia (la fe).

En torno al año 400, la historia del cristianismo se vio sacudida por un gran debate entre Pelagio (un monje de origen galés o celta) y san Agustín de Hipona. Pelagio era el tipo de persona optimista que cree que basta con el esfuerzo para seguir los mandamientos de la ley de Dios ya que, en su opinión, Dios no nos habría impuesto unos mandamientos que no pudiéramos obedecer. Pero, en opinión de san Agustín, Pelagio no comprendía nada y, si hubiera leído con detenimiento a san Pablo —especialmente la «Epístola a los Romanos»—, se habría dado cuenta de que Dios no nos transmitió sus mandamientos para que los obedeciéramos sino para demostrar la imposibilidad de cumplirlos. Como dijo san Pablo: «Dios nos entregó unos mandamientos impracticables para convencernos de nuestra culpabilidad» o, dicho en otras palabras, los mandamientos son un medio hábil, un *upaya*. Dios no esperó jamás que el hombre cumpliera el primer mandamiento, aquél que dice: «Amarás al Señor, tu Dios, por encima de todas las cosas». Es por ello que, hasta los mayor santos se pasan la vida golpeándose el pecho y confesándose, porque son grandes pecadores que no pueden vivir según los mandamientos. Es también por ello que san Pablo dijo que la ley divina es, en el fondo, una enseñanza orientada a acercarnos a Cristo. En este sentido, *upaya* tiene el mismo significado que el término griego *pedagogía*.

Los budistas han arribado a una conclusión muy parecida. Al parecer, la enseñanza original del Buda era muy rigurosa ya que, según recogen las escrituras, dijo cosas tales como: «Tenéis que esforzaros en meditar y

controlar vuestras mentes y alejaros de las mujeres, la bebida y las posesiones». Pero la mayor parte de quienes trataron de seguir ese consejo fracasaron y los pocos que lo lograron acabaron concluyendo que la suya era una victoria pírrica, porque el precio que se paga por ello —la pérdida de nuestra humanidad— no merece la pena. Eso sería lo mismo que cortarse la cabeza para aliviar una jaqueca. Comprendieron, en suma, que la voluntad y la rigidez no constituyen el camino más adecuado para alcanzar la liberación y que la enseñanza del Buda sólo subraya que es uno mismo el que debe descubrir ese hecho.

Las nuevas escuelas budistas, por su parte, sostienen que la liberación sólo es posible a través de la gracia —*tariki*—, el poder de algo que se encuentra más allá del ego y hace latir nuestro corazón. Hablando en términos junguianos, podríamos decir que la integración del psiquismo, es decir, la integración entre nuestras facetas conscientes e inconscientes, entre el ego y el organismo, no tiene lugar mediante la intervención del ego sino que ocurre de manera natural cuando prestamos la atención necesaria al inconsciente.

En el mundo del arte, es posible llegar a experimentar lo que bien pudiéramos denominar una especie de fatiga artística, de agotamiento de la voluntad, cuando lo hemos probado todo y nada parece funcionar. En este dominio, la excelencia depende de la intervención de algo ajeno a nuestra voluntad a lo que suele llamarse gracia o inspiración. Eso, precisamente, es *tariki*. Todo el mundo quiere saber cómo puede alcanzarse ese estado pero, si supiéramos cómo hacerlo, caeríamos ya en el dominio del ego. La gracia trasciende los límites de nuestra voluntad precisamente porque no sabemos cómo provocarla. Pero ello, no obstante, no supone que debamos olvidarnos del asunto sino que podemos dedicarnos a cultivar la fe.

La fe implica la seguridad de que la gracia acabará manifestándose, sólo que no sabemos cuándo y, por ello, debemos esperar. Pero no debemos esperar ansiosamente, porque cualquier esfuerzo de la voluntad sería un esfuerzo del ego que, en consecuencia, obstaculizaría la manifestación de la gracia. Tenemos que aprender a esperar con la suficiente apertura. Pero ¿cómo se puede hacer eso? En este sentido, existen todo tipo de *upayas* o métodos que pueden resultar de utilidad, entre los cuales cabe destacar el *Vajrayana* («vehículo del diamante»), también llamado *Tantrayana* («vehículo de la trama») o *Mantrayana* («vehículo del sonido» o «de las fórmulas mágicas»).

Esta última formulación —el Mantrayana— es la más sorprendente a los ojos de los occidentales. La creencia en que ciertas fórmulas o conjuros,

pronunciados del modo adecuado, provocan determinados resultados tiene un origen muy remoto que, en el caso de Asia, se remonta a la noción upanishádica de que el mundo es una creación del sonido. En este sentido, los hinduistas sostienen que, en el principio, era *vac*, la misma afirmación que se refleja también en el Evangelio de san Juan cuando dice: «En el principio era el Verbo». Pero *vac* no tiene exactamente el mismo sentido que el *logos* cristiano sino que, más bien, alude a un tipo de «vibración» que el hinduismo resume en la silaba sánscrita *om*, un símbolo cuya emisión se origina en la parte posterior de la garganta y finaliza en los labios, abarcando así el espectro completo de los sonidos. Es por ello que la mera recitación de *om*, el más sagrado de todos los sonidos, puede provocar el movimiento de todo el mundo.

Los hinduistas y los budistas utilizan esta sílaba para inducir un estado meditativo, porque es más fácil concentrarse en el sonido que mantener la mirada fija en un punto. Es precisamente por ello que se recurre al uso de un *mantra* en tanto que método para centrarse en el sonido. Y centrarse, en este sentido, significa sumergirse completamente. Cuando nos centramos en el sonido nos damos cuenta de que su misma vibración constituye uno de los modos en que experimentamos nuestra existencia básica, el simple hecho de estar aquí. El sonido nos lo puede enseñar todo porque no es una constante, sino que va y viene, en este instante está y en el siguiente ya no está. Es precisamente la vibración la que nos permite escuchar el sonido. Y la lección que todo ello nos enseña es que la vida va y viene, es luz y oscuridad, vida y muerte, interior y exterior, conocimiento e ignorancia, etcétera. Pero, aunque resulte fácil decir que todo son vibraciones, no lo es tanto llegar a sentirlo y comprenderlo desde lo más profundo de nuestro ser; para ello tenemos que aprender a escuchar un sonido. Ése fue, precisamente, el motivo fundamental por el que se elaboró un método de desarrollo espiritual basado en el sonido.

El budismo Vajrayana floreció en tomo al siglo IX y se difundió desde el norte de la India hasta el Tíbet —donde más arraigó—, Mongolia, China y Japón.

Existen diferentes niveles de comprensión de las palabras y fórmulas utilizadas en los *mantras*. Los ignorantes, por ejemplo, las entienden como atajos ya que, en lugar de tener que recitar un *sutra* entero, éste puede resumirse en fórmulas tales como «om mani padme hum», por ejemplo. En tal caso, la infinita compasión de los *bodhisattvas* ha elaborado este «medio hábil» para que todo el mundo sin excepción pueda alcanzar el *nirvana*, sin tener la necesidad de emprender los heroicos esfuerzos y prácticas

meditativas características de los santos y de los sabios. De hecho, desde esta perspectiva, ni siquiera necesitamos repetir el *mantra*, ya que basta con dar vueltas a un molinillo de oraciones en cuya caja de plata se halla un papel escrito con el *mantra*. No resulta, por ello, extraño que el Mantrayana, el «vehículo del sonido», sea conocido popularmente como un atajo.

El siguiente nivel de comprensión del Mantrayana es el que considera a ese tipo de silabas y fórmulas como objetos de concentración. Pero también existe una tercera interpretación, a la que podríamos denominar interpretación esotérica —una interpretación originada en Vasubandhu, que vivió en tomo al siglo V d. C.—, según el cual los *mantras* carecen de todo significado. Desde esta perspectiva, la sílaba *om* no tiene ningún sentido, como tampoco lo tienen ninguno de los distintos *mantras*, cuyo único objetivo apunta a liberarnos de la noción de que el universo tiene algún significado.

Esto es todo lo que diremos acerca del camino de la gracia denominado Mantrayana. Veamos ahora el *tantra*.

El *tantra* —que significa «urdimbre»— está asociado a todas las formas de budismo Vajrayana. En el hinduismo, la disciplina del *tantra* recibe, en ocasiones, el nombre de «quinto Veda». Así, mientras los cuatro Vedas se refieren a las escrituras sagradas básicas del hinduismo, el «quinto Veda», por su parte, encierra las prácticas esotéricas. Los «cuatro Vedas» afirman que, para alcanzar la liberación, tenemos que renunciar a la vida corporal, es decir, dejar de comer carne, de mantener relaciones sexuales, de beber alcohol o de ingerir cualquier tipo de substancia que altere nuestra conciencia. Existe un gran número de restricciones de este tipo pero, en este momento, no las recuerdo. La principal idea del *tantra*, por su parte, es que la liberación tiene lugar mediante la transgresión y el contacto con las cosas prohibidas, mediante la pertenencia al mundo y la participación en él. Esto, en ocasiones, es conocido con el nombre de «camino de la mano izquierda».

En cierta leyenda hinduista, un sabio le pregunta a Brahma: «¿Quién llegará antes a ti, quien te ama o quien te odia?», a lo que Brahma respondió: «El que me odia, porque pensará en mí más a menudo».

Es posible, dicho en otras palabras, alcanzar la liberación a través del altruismo pero también lo es a través del egoísmo. Cuando uno es total y absolutamente egoísta —cuando uno lleva el egoísmo hasta sus últimas consecuencias— acabará descubriéndose a sí mismo en el otro y comenzará a verse desde el punto de vista de los demás. Ése es, precisamente, el meollo del «camino de la mano izquierda», llevar las cosas al extremo. Pero hay que

decir, no obstante, que el «camino de la mano izquierda» es extremadamente peligroso porque nadie lo aprueba.

En cierta ocasión, mi padre y yo asistimos a una representación teatral en la que aparecía un hombre durmiendo en una habitación de estilo Victoriano repleta de objetos y de un lujoso mobiliario. Cuando sonó el despertador, el actor se levantó enajenado, cogió un zapato y golpeó con él el despertador para salir de la cama hecho una furia. Luego rompió las sábanas en jirones, volcó la cama y, con un martillo, comenzó a romper la vajilla y las ventanas hasta que destruyó todo el cuarto, excepto un rincón en el que quedaba intacta una de esas enormes lámparas de pie, lo tínico que permanecía indemne en toda la habitación. Al verla, el actor se enfureció, atravesó de dos zancadas la habitación, la levantó por encima de su cabeza y la arrojó violentamente al suelo. Pero la lámpara rebotó sin romperse ¡porque era de goma!

Ése es el tipo de sorpresa al que me refería anteriormente y que el Zen denomina *satori*, el despertar súbito. Ésta es la esencia del budismo. Creemos que vamos a rompernos en pedazos pero, en el último instante, nos llevamos la mayor de las sorpresas.

¿Qué es lo que queda —dicho de otro modo—, cuando llevamos nuestro egoísmo hasta sus últimas consecuencias? ¿Qué es lo que queda cuando seguimos el «camino de la mano izquierda» y exploramos todas las sensaciones imaginables (todos los placeres, todos los éxtasis, todas las borracheras y todos los orgasmos)? Porque es en esa situación, precisamente, es cuando uno puede decir: «Quiero ir más allá de mí mismo». Cuando alguien lleva el egoísmo hasta sus últimas consecuencias acaba convirtiéndose en altruista. «Quien quiera salvar su vida la perderá. Y el que pierda su vida [o no la reprima] la hallará». Así pues, tanto el «camino de la mano derecha» como el «camino de la mano izquierda» acaban conduciéndonos al mismo destino.

El camino ascético propio de la concentración o disciplina o meditación, en el que el discípulo permanece bajo la observación y amenaza de alguien que blande un palo también acaba conduciendo al mismo objetivo. Y aunque se trate, por cierto, de un camino necesario para las personas que sólo cobran conciencia de su existencia a través del dolor, no por ese motivo debemos condenarles a ellos ni al sendero que utilizan.

En el polo opuesto se hallan quienes no dejan de repetir que los *mantras* son un camino muy sencillo y se limitan a entonar «om mani padme hum» o, como ocurre con los budistas japoneses de la escuela de la Tierra Pura: «Namu Amida Butsu, Namu Amida Butsu, Namu Amida Butsu, Namu

Amida Butsu, Namu Amida Butsu», una salmodia que se convierte en «Namanda, namanda, namanda, namanda, namanda» hasta que, finalmente, podría decirse que es el *mantra* el que está cantándoles a ellos. ¿Cuál es, pues, entonces, la diferencia entre la recitación y el recitador, entre uno mismo y lo otro, entre el poder interno y poder externo, entre *jiriki* y *tariki*? Todo es uno y, si pretendemos que las cosas son de otro modo, es porque así tenemos que hacerlo… para crear la sensación de que existimos.

Adecuadamente contempladas, las pinturas tibetanas tienen la capacidad de suscitar en nosotros un estado mental al que sólo se me ocurre calificar como psicodélico ya que, en la medida en que vamos adentrándonos en los detalles, vamos dándonos cuenta también de su extraordinaria singularidad. Si las miramos sin centrarnos en los detalles, por ejemplo, no tardaremos en descubrir que lo que creíamos que era una mancha son dieciséis mil gusanos de ojos brillantes y que en cada uno de sus ojos hay una joya. Y, cuando seguimos mirando en el interior de esas joyas descubrimos budas con las piernas cruzadas, nimbados de auras y adornados con guirnaldas hechas de cabezas humanas… y, cuando empezamos a fijarnos en los rostros de esos budas, acabamos descubriendo atónitos a otro buda sentado en la cuenca de cada ojo.

El estado de conciencia que los artistas han tratado de representar con esa abundancia de detalles es el *dharmadhatu*, el reino del *dharma* o la realidad, a la que anteriormente habíamos descrito como la red de Indra. De nuevo nos encontramos aquí con esa red de joyas en la que cada una de ellas refleja a todas las demás y que, consecuentemente, contiene los reflejos de los reflejos de todas las demás joyas, y así hasta el infinito. Se trata, pues, de una imagen de la interrelación o «interpenetración mutua» que, como ya hemos dicho, impregna la totalidad de la existencia. En este sentido, las pinturas tibetanas son fascinantes porque están diseñadas para suscitar un estado mental capaz de comprender esa interrelación.

La posibilidad de profundizar en algo es insondable. En el caso de los *mantras*, por ejemplo, uno puede llegar a escuchar las infinitas profundidades del sonido. Podemos llegar a escuchar el sonido con la misma riqueza de detalles con que contemplamos una pintura tibetana o una pieza de seda india tejida con hilo de oro formando un estampado de flores. Éste es, precisamente, el objetivo de la música india y, cuando se profundiza en ella, uno podría decir que escucha el universo entero. Porque el hecho es que, cuando contemplamos las cosas de ese modo, acabamos descubriendo todos sus secretos.

Esta técnica constituye un modo de observar la vida que bien podríamos comparar con la investigación científica que recurre a microscopios, análisis químicos y demás, para profundizar en la comprensión de la materia y del mundo físico. Pero el método de investigar el sonido y las pinturas va en la dirección contraria, ya que apunta hacia la naturaleza de la sensación, hacia el centro de la conciencia, hacia el fondo de uno mismo. Las pinturas tibetanas son representaciones del mundo interior visto desde distintas perspectivas. Se trata de representaciones del mundo interno contemplado desde la óptica de tradiciones culturales que nos son ajenas y que, en consecuencia, nos resultan sorprendentes, ya que nos brindan una visión del universo desconocida hasta ese momento a causa de nuestros particulares condicionamientos culturales.

A fin de cuentas, lo que nos parece normal no es más que aquello a lo que estamos acostumbrados. El estudio, por tanto, de las formas artísticas de otros pueblos nos enseña a ver cosas de las que habitualmente no nos percatamos. Es como si el hecho de ver una pintura china o tibetana, por ejemplo, nos abriera la puerta a otras visiones del mundo.

Las cosas nos parecen exóticas cuando las contemplamos desde el exterior, pero finalmente acabamos acostumbrándonos a ellas. Cuando accedemos a un estado de conciencia inusual como el que he tratado de describir, por ejemplo, diremos: «Qué extraño es todo esto». Y, si no estamos preparados para ello podemos llegar a asustarnos y decir: «¿Acaso no me estaré volviendo loco?». Efectivamente, porque el paso de un estado de conciencia ordinario a otro desconocido nos hace dudar de nuestra cordura. Ésa es la razón por la cual la gente tiene dificultades con la meditación y ponen en duda su salud mental cuando experimentan algún progreso. Son muchas las historias que hablan de personas que abandonaron el camino cuando comenzaron a cuestionarse la naturaleza del pensamiento. Existe un miedo natural a perder el ego y el mundo al que estamos acostumbrados, en donde los hábitos constituyen una auténtica tabla de salvación. Todos albergamos en nuestro interior niveles de profundidad a los que no estamos familiarizados, niveles que nos asustan y que sólo resultan accesibles cuando trascendemos nuestro estado ordinario de conciencia.

El budismo Vajrayana es una atrevida —y peligrosa— exploración de la conciencia interior del ser humano, cuyos resultados se han visto plasmados artísticamente en un elaborado sistema simbólico, representaciones que al occidental acostumbrado al simbolismo cristiano pueden recordarle imágenes plagadas de todo tipo de jerarquías celestiales.

La imagen al microscopio de la sección transversal de un nervio espinal o de una región cerebral nos muestra pautas y diseños basados en el cuerpo físico equivalentes a los símbolos que nos presentan los dibujos y las pinturas tibetanas, con la única salvedad de que aquéllos se basan en el cuerpo ordinario y éstos lo hacen en el sutil.

La palabra sánscrita *rupa* significa «forma» y suele aplicarse al mundo material, al mundo que habitualmente vemos. En este sentido, podríamos decir que contamos con un cuerpo formal, que es el modo en que aparecemos ante los ojos de cualquier observador objetivo, y con un cuerpo sutil, que es la manera en que nos experimentamos a nosotros mismos. Cuando despertamos con resaca por haber bebido más de la cuenta y sentimos que nuestra cabeza es tan grande como la habitación, por ejemplo, ésa es la forma que asume entonces nuestro cuerpo sutil.

Existe una película de dibujos animados en las que el personaje está contemplando las acrobacias de un avión y su cuello empieza a alargarse y retorcerse mientras su cabeza sigue las cabriolas del avión —hasta que termina con el cuello hecho un nudo— que ilustra perfectamente lo que queremos decir.

De modo que, cuando contemplamos una sección transversal de una región cerebral al microscopio, vemos un diseño que hace referencia al cuerpo ordinario y, cuando miramos en otra dirección y rastreamos nuestros sentidos en dirección al *manovijnana* —el sentido mental que subyace y ordena el funcionamiento de todos los sentidos—, descubriremos que ese proceso genera una experiencia sumamente detallada. Y si luego tratamos de representar gráficamente nuestros descubrimientos, acabaremos esbozando una imagen del cuerpo sutil. Si los occidentales nos dedicáramos a pintar esas dimensiones interiores plasmaríamos imágenes diferentes a las pintadas por los tibetanos, porque contamos con tradiciones diferentes. ¡Quién sabe lo que pintaríamos! Tal vez haríamos entonces cosas semejantes a las vidrieras de la catedral de Chartres y a la crucifixión porque la profundización en esa sensación provocaría en nosotros una vivencia tan intensa que no tardaría en evocar la imagen de Jesús en la cruz. Adornémoslo todo, pues, con joyas y hagamos que parezca algo maravilloso.

Estamos hablando de investigar en la sensación básica de la existencia. Las personas sienten curiosidad por las cuestiones suscitadas por el mero hecho de estar vivo. Y, en este sentido, la meditación constituye el único modo de abordar preguntas tales como ¿dónde estamos?, ¿quiénes somos?, ¿qué sentido tiene la vida?, ¿de qué va todo esto?, de descubrir lo que

queremos decir al hacer este tipo de preguntas o lo que significa ser consciente o estar aquí. Debemos subrayar, no obstante, que el hecho de meditar no tiene nada que ver con reflexionar hasta hallar una respuesta intelectual, sino contemplar más de cerca al sujeto que hace la pregunta. Tal vez eso mismo pudiera hacerse con un microscopio, con un análisis químico y con otros procedimientos similares, pero esa visión debería equilibrarse con la profundización en la propia sensación, en la propia conciencia. Ahora bien, el hecho de contemplar fascinados el modo en que estamos hechos no es tanto algo que «tengamos que hacer», una tarea o una obligación como un auténtico goce.

Pero este tipo de «mirada» encarna un espíritu religioso diferente del que estamos acostumbrados. No se trata de un mandamiento patriarcal del tipo: «¡Lee la Biblia, ponte de rodillas y arrepiéntete!», sino de una sugerencia que nos susurra al oído: «¡Eh, mira lo que tengo aquí! ¿Quieres echar un vistazo?». Ésa es la actitud que quisiera subrayar y no se me ocurre un modo mejor de hacerlo que mediante el contraste con un enfoque completamente diferente.

Ése es el mejor modo de llegar a describir el significado íntimo del *tantra*, una actitud común al hinduismo y al budismo. El *tantra* se refiere al tejido completo, a la urdimbre y a la trama, al sí y al no, es la comprensión de la unidad de los opuestos, del bien y del mal, de la vida y de la muerte, del amor y del odio, de todos los matices, en suma, del espectro completo de nuestras emociones y sensaciones.

Pero ésta no es una enseñanza para niños, sino que hay que contar con cierta madurez para comprenderla. La persona inmadura que escuchara esta enseñanza dejaría de respetar las reglas y limitaciones porque sólo llegaría a la comprensión de que «todo vale». No es posible equivocarse si somos la totalidad de lo existente. Poco importaría, desde esta perspectiva, morir u olvidamos de todo, porque la luz siempre nos aguardaría del otro lado de la oscuridad y siempre podríamos comenzar de nuevo. Ésa sería la reacción de un niño frente a esta enseñanza. Pero el adulto sabe que, aun en el supuesto de que todo pudiera empezar de nuevo, reproduciríamos las mismas pautas y todo volvería a ser exactamente como antes, del mismo modo que las leyes de la física condicionan el mundo externo. Como afuera es adentro.

La iluminación budista consiste simplemente en llegar a conocer el secreto de la unidad de los opuestos —la unidad de los mundos interno y externo— e interpretarlos como un adulto en lugar de hacerlo como un niño, la iluminación budista significa, en suma, maduración. Y malinterpretar esta

enseñanza es caer en una trampa. Del mismo modo que muchas personas religiosas de nuestro entorno cultural parecen estar en contra de la vida, en el budismo existe la trampa de seguir las enseñanzas sin comprenderlas. Como dijo Saraha —un maestro tántrico que vivió en el año 1000 de nuestra era— en su crítica a la ortodoxia hinduista y budista:

> Los brahmanes que ignoran la verdad recitan en vano los «cuatro Vedas». Preparan altares con tierra, agua y hierba *kusha*, se sientan ante el fuego sagrado y dejan que el humo les ciegue mientras se entregan a todo tipo de ofrendas absurdas. Ataviados con lujosos ropajes y provistos de uno o varios bastones, se consideran los guardianes de la ley brahmánica.
>
> El mundo está esclavizado por su vanidad, porque ignoran que el *Dharma* es lo mismo que el no-*Dharma*. Esos embaucadores cobran puntualmente sus honorarios, cubren sus cuerpos de ceniza, llevan el pelo enmarañado y se sientan en el interior de las casas, prendiendo lamparillas, tañendo campanas, adoptando una postura inmóvil y fijando la mirada, mientras susurran una sarta de patrañas a los oídos de las viudas y las monjas de cabeza rapada que se les aproximan.
>
> Los monjes jainistas, por su parte, con sus largas uñas y sus ropas harapientas o desnudos y desaliñados, se esclavizan con una doctrina de liberación que no es más que una parodia del camino espiritual. Si por la desnudez pudiéramos liberarnos, los perros y chacales deberían ya estar liberados. Si la falta de pelo supusiera la perfección, las caderas de las doncellas ejemplificarían la santidad. Si el hecho de tener cola [como los espantamoscas utilizados por esos monjes] implicara la liberación, el pavo real y el yak ya deberían haberla alcanzado. Si la sabiduría consistiera en comer hierba, los elefantes y caballos deberían ser ya sabios. No existe liberación posible para esos monjes jainistas que, sumidos en la ignorancia, no hacen más que maltratar su cuerpo.
>
> Y no olvidemos a los novicios y *bhikshus* budistas que, siguiendo las enseñanzas de la vieja escuela del budismo Theravada, renuncian al mundo para convertirse en monjes. Algunos de ellos se dedican a leer las escrituras; otros van marchitándose mientras practican la concentración; otros recurren al Mahayana, la doctrina que, según ellos dicen, expone la enseñanza original; otros meditan con *mandalas*, otros se esfuerzan por definir el gozo supremo (y, de ese modo, se alejan del camino), enzarzándose en interminables debates entre quienes lo ven como espacio y los que consideran que está dotado de

la naturaleza de la vacuidad. Quien busque el *nirvana* apegándose a cualquiera de estos métodos está condenado a no alcanzar jamás la verdad absoluta.

¿Acaso es posible alcanzar la liberación a través de un método? ¿Cómo podría la meditación proporcionarnos Ja liberación? ¿Cuál es el sentido de todas las lámparas de aceite y de todas las ofrendas? ¿Qué se consigue recitando *mantras*? ¿De qué sirven las austeridades y las peregrinaciones? ¿Puede alguien creer que las abluciones le permitirán liberarse? ¡No! Abandonad los falsos apegos y renunciad a las ilusiones.

Ésta es, precisamente, la sabiduría de las montañas.

6. TRASCENDER LA DUALIDAD

Quisiera abordar esta cuestión con una pequeña digresión acerca del simbolismo masculino y femenino del yoga tántrico, para luego seguir con otros aspectos del Mahayana.

Estoy seguro que ustedes ya se han dado cuenta de que, en el arte tántrico, cada una de las imágenes o aspectos con los que se representa a los budas cuenta con su homólogo femenino. Pero no sólo cuentan con su contrapartida femenina, sino que también adoptan formas diferentes en función del nivel en el que se manifiestan. Veamos, por ejemplo, el caso de los cinco *dhyani* budas que están dispuestos a modo de una rosa abierta, con uno de ellos en el centro y los otros cuatro rodeándole. Cada uno de esos budas cuenta con una forma bodhisáttvica y cada *bodhisattva*, a su vez, con su correspondiente forma *heruka*, una manifestación iracunda que, en ocasiones, se representa con cabeza de toro. Pero tanto si aparecen en forma de un *bodhisattva* como de un *heruka*, son, en esencia, manifestaciones de los cinco *dhyani* budas.

Como ya hemos visto, estas figuras cuentan con su equivalente femenino y, cuando aparecen juntas, suelen representarse en un abrazo sexual interminable que transmite, de ese modo, la idea de la naturaleza interdependiente y resonante de todas las manifestaciones de la vida. El objetivo esencial del yoga tántrico es el de llegar a conocerse a uno mismo. Sin resonancia no puede suceder nada. Cuando nos hallamos, por ejemplo, en una habitación completamente insonorizada, apenas puede escucharse la propia voz, porque la voz necesita de la resonancia. Es a causa de la resonancia que a la gente le gusta cantar en el baño porque entonces es cuando mejor se escuchan. Ésa es también la razón por la que el cuerpo de los violines, de los violoncelos y de la viola de gamba, por ejemplo, es hueco.

Y tal vez sea ésa también la razón por la cual todos nos sentimos tan fascinados haciendo fotografías, escribiendo y, sobre todo, recordando, porque todas ésas son formas diferentes de resonancia. La persona que padece de una amnesia total, la persona que no recuerda absolutamente nada, es incapaz de conocerse a sí misma. Tal vez existan formas de vida que ni

siquiera sepan que están ahí. No sé si las células que forman mi cuerpo saben de su existencia. Puede que sí, puede que cuenten con algún extraordinario sistema de resonancia que ignoro y estén preocupadas por lo que yo pueda hacer con ellas y que, por ese mismo motivo, organicen encuentros y reuniones para decidir qué hacer conmigo. Puede que cuando muramos nuestras células digan: «Dios ha muerto»; puede que entonces se enzarcen en una controversia teológica y concluyan: «A partir de ahora tendremos que arreglárnoslas por nuestra cuenta»; puede que poseamos un sistema de este tipo. Pero lo cierto es que no lo sabemos, lo único que sabemos es que la resonancia es una condición necesaria de la existencia.

Es por ello que hace tiempo inventé el siguiente poemilla humorístico:

Un joven dijo: «Aunque parezca saber lo que sé,
sólo quisiera saber
de ése que sabe
que sé lo que sé».

La idea de registrar y recordar nos deja completamente fascinados. No es extraño que, en determinadas ocasiones, la gente suela decir: «Qué lástima que nadie haya traído una cámara para dejar constancia de este instante». Pero hay que decir que el hecho de registrar algo siempre supone una pérdida y una ganancia. Por ello algunas personas hacen fotografías, mientras que otras se conforman con observar y dejar pasar las cosas. Ésta fue, al menos, la experiencia que tuve cuando visité Japón. Todos llevábamos cámaras fotográficas y no dejábamos de fotografiarlo todo pero, al mismo tiempo, sentía que esa cámara estaba distrayéndome, porque el hecho de tratar de atrapar la vida en una cajita me alejaba de la realidad. Es evidente que poder regresar de un viaje y ver las fotografías constituye una experiencia muy gratificante pero ésta siempre resulta muy inferior a la realidad. Es posible que la fascinación que despiertan en nosotros la fotografía y la pintura se derive del hecho de que, al igual que la sexualidad, constituye una forma de reproducir la realidad que confirma nuestra sensación de estar vivos. Cierta escuela religiosa afirma: «Suéltenlo todo. No se aferren a las cosas y vivan el momento» y Krishnamurti, por su parte, no dejaba de decir: «Dejen de tratar de recordarlo todo».

Ciertamente, es necesario contar con algún tipo de memoria que nos permita recordar nuestro nombre, nuestra dirección, nuestro número de teléfono y ese tipo de cosas, pero no hay que insistir en atesorar los recuerdos, pensando: «Voy a guardar este mechón de cabello de mi novia y lo llevaré

conmigo para contemplarlo de tanto en cuanto, porque eso me hará sentir bien». Eso, precisamente, es aferrarse a los recuerdos que nos atan al pasado y a la muerte.

Otra visión de las cosas —opuesta, por cierto, a la anterior— se ajusta al título de uno de los libros de Henry Miller, *Recordar para recordar*. Según esta perspectiva: «Comprométase con todo. Implíquese. Guarde el mechón de pelo de su novia y todas las fotografías». Hay quienes extienden sus recuerdos por toda la casa, como ocurría con la de Gloria Swanson, que visité en cierta ocasión, un vivo ejemplo en este sentido, que estaba llena de fotografías que rememoraban éste o aquel otro momento de su vida. Otra casa parecida era la del ex-arzobispo de Canterbury, una casa abarrotada de todo tipo de recuerdos conmemorativos. Hay quienes podrían decir a este respecto que «esas personas no están realmente vivas sino que se hallan estancadas en el pasado» pero, por otra parte, ¿qué es la vida sin recuerdos, sin resonancias, sin ecos?

No creo que sea necesario señalar la dualidad implícita en todo ello. Si fuéramos personas sabias no tomaríamos partido sino que, sencillamente, asumiríamos ambas perspectivas. A fin de cuentas, ése es el verdadero significado de la unidad existente entre el *samsara* y el *nirvana*. Por una parte, lo soltamos todo y vivimos en el eterno presente porque eso es lo único que existe, ya que los recuerdos aluden a algo que hace tiempo que ha desaparecido. Todo lo que nos ha causado alguna impresión se ha esfumado ya de nuestra vida. Ése es el significado de *maya*, la ilusión. Lo único que existe es el ahora eterno, el instante presente, y nunca existirá nada más. En él es donde existen —y donde siempre existirán— los recuerdos.

Por otra parte, qué extraordinario resulta tratar de prolongar las experiencias de la vida, implicarse profundamente en ellas, enamorarse y aferrarse.

En cierta ocasión, R. H. Blyth me escribió una carta diciéndome: «¿A qué se dedica actualmente? En lo que a mí respecta, estoy tratando de abandonar todo tipo de *satori* o iluminación y de identificarme cada vez más profundamente con la gente y con las cosas».

Lo interesante es mantener el equilibrio, como cuando, al ir en bicicleta, nos inclinamos hacia un lado cada vez que ésta se inclina en la dirección contraria. Lo mismo ocurre cuando descubrimos que nos estamos aferrando demasiado a la vida y corregimos ese exceso de identificación con la comprensión de que lo único que existe es el eterno ahora y luego, cuando volvemos a sentirnos seguros, nos comprometemos de nuevo en algún tipo de

actividad social, política, amorosa, familiar, cultural o artística. Ambas facetas, pues, van siempre de la mano.

Ése es el significado del simbolismo sexual característico del yoga tántrico. Lo masculino sólo existe en relación a lo femenino —su eco— y viceversa. No hay nadie que haya nacido sin padres, éste es el único modo de nacer a este universo.

Veamos ahora con más detalle la idea de la relación existente entre el apego y del desapego, entre la involución y la evolución. El primer elemento de esta dualidad tiene que ver con la implicación y el compromiso, mientras que el segundo se refiere, por el contrario, al desapego, algo que el yoga tántrico representa recurriendo a una simbología extraordinaria que no sólo tiene que ver con el aspecto sexual sino también con la estructura de nuestro sistema nervioso. En este sentido, la filosofía yóguica afirma la existencia de un cuerpo sutil poseedor de una singular anatomía psíquica que no se halla en el organismo físico. No se trata de una prolongación del organismo físico ni de una especie de fantasma que le acompañe. El cuerpo físico es el cuerpo tal y como es percibido por los demás, mientras que el cuerpo sutil es el modo en que nos percibimos a nosotros mismos.

La anatomía del cuerpo sutil incluye los canales que favorecen los procesos de involución y evolución, procesos que se visualizan en forma de dos caminos que discurren entrelazándose a lo largo del tronco espinal, una idea representada, entre otras, por la imagen familiar de dos serpientes enroscadas en tomo al bastón o caduceo de Mercurio. Desde el punto de vista alquímico, el mercurio —la sustancia especular— es el vacío, la clara luz que, en el budismo, se representa con el símbolo del diamante. El árbol o canal central de este cuerpo sutil se denomina *sushuma*, y los dos senderos que se entrelazan a lo largo de él y por los que la energía asciende y desciende se llaman, respectivamente, *ida* y *píngala*. Según el sistema de los *chakras* del yoga tántrico, en la base de la columna vertebral se asienta *kundalini*, el poder de la serpiente, que se representa en forma de un triángulo invertido con un falo erecto, y enroscada a su alrededor dormita aletargada una serpiente. Eso es, precisamente, la involución, estar absolutamente enredado, una situación que se ilustra con una imagen sexual porque, simbólicamente, el sexo representa la implicación o la identificación completa.

Una vez que se ha tenido la experiencia de estar completamente identificado, la cuestión consiste en saber desidentificarse, un proceso que el yoga representa mediante el despertar de la serpiente que dormita el sueño de *maya* y cree a pies juntillas en la ilusión de la existencia real del mundo.

Dicho de otro modo, lo masculino permanece cautivo de su eco femenino y viceversa o, por decirlo todavía en otros términos, estamos presos de la memoria creyendo en la existencia real de los recuerdos, sin percatarnos de que el pasado sólo existe en el eterno presente. Lo que ocurre, en otras palabras, es que estamos atrapados exclusivamente en la identificación, una de las dos facetas de la dualidad de la que antes hablábamos. Ahora bien, si fuéramos más allá de uno de los polos de este espectro, olvidaríamos que estamos ahí y entraríamos en una especie de no existencia en la que no podríamos permanecer durante mucho tiempo e inexorablemente acabaríamos volviendo atrás. Es precisamente por ello que debemos evolucionar, un proceso que se halla simbolizado por el ascenso de la energía enroscada de *kundalini* por todo el árbol espinal desde el centro sexual hasta llegar a la parte superior, de donde procedía originalmente.

El yoga sexual requiere de una pareja compuesta por un elemento masculino y otro femenino que mantengan algún tipo de vínculo espiritual. El varón se sienta en postura de meditación mientras la mujer lo hace sobre él, rodeándole con sus piernas y abrazándole, mientras él la sujeta por la cintura, una posición que despierta la energía sexual. La teoría afirma que, en lugar de disipar esta energía mediante la eyaculación —a través del orgasmo—, hay que hacerla ascender por la columna vertebral hasta llevarla nuevamente al cerebro. En mi opinión, sin embargo no hay que tomar muy al pie de la letra estas palabras porque no es más que un símbolo que, tomado literalmente, acabaría convirtiéndose en una superstición semejante a la que afirma que el cielo está en un lugar del firmamento y que por sus calles, empedradas de oro, flotan ángeles en camisón tocando el arpa. No hay que olvidar que todas esas imágenes son formas de referirnos a nuestra anatomía interior, a nuestra anatomía psíquica. El reino de los cielos está en nuestro interior y, cuando se dice que Jesús ascendió a los cielos, lo que realmente está queriendo decirse es que se dirigió al núcleo más íntimo de su ser y desapareció.

Hay mucha gente que interpreta literalmente la imagen de las puertas del cielo como puertas físicas recubiertas de joyas. Pero, en realidad, se trata de una imagen que pretende transmitir la idea de que las puertas del cielo nos abren a un resplandor comparable al de las joyas. En el hinduismo, por ejemplo, la idea de las reencarnaciones se asocia a la imagen de un collar de cuentas ensartadas por un hilo denominado *sutra atman* (de *sutra*, que significa «hilo» y *atman*, que quiere decir «yo»). Así pues, *sutra atman* es el hilo del yo que atraviesa todas nuestras reencarnaciones. Pero este yo, sin embargo, es tan sutil que parece inexistente, lo cual nos retrotrae a la idea del

ascenso del poder serpentino de *kundalini*. Pero, para que este ascenso sea posible, es necesario abandonar todas las identificaciones y darse cuenta de que no podemos poseer nada, que todo es impermanente y que los recuerdos, no son sino un modo de permanecer aferrado a las ilusiones. Y, cuando el individuo evoluciona hasta el punto de comprender todo esto en profundidad, puede volver nuevamente a involucrarse y comprometerse.

Este simbolismo tántrico nos muestra una maravillosa imagen de la alternancia entre sístole y diástole, entre apego y desapego, constitutiva del mundo que recuerda a la idea del *bodhisattva*, del liberado que ha trascendido el apego y se ha despojado de todo recuerdo. El significado que encierra la idea de renunciar al hombre o a la mujer que nos sirve de caja de resonancia es que, en tal caso, nos damos cuenta de que somos libres y de que lo único que existe es el eterno presente.

Pero el *bodhisattva* no se limita a permanecer en el desapego sino que no tarda en regresar al mundo. Existen todo tipo de divertidas anécdotas acerca de los *bodhisattvas* que aparecen en el mundo asumiendo el aspecto de mendigos y prostitutas y que, en su afán de liberar a todos los seres, no dudan en recurrir a cualquier tipo de estratagemas.

La idea de alternancia, de sístole y diástole, de apego y desapego, nos lleva de nuevo a la imagen original hinduista del mundo como *pralaya* y *manavantara*. El *manavantara* es un período de tiempo —que dura unos cuatro millones trescientos veinte mil años— en el que Brahma se manifiesta en la multiplicidad de los seres. El *pralaya*, por su parte, es el período en el que Brahma se retira y todo desaparece en su seno. Esta alternancia entre *pralaya* y *manavantara* tiene lugar desde siempre y para siempre y no sólo afecta a nuestro universo, sino a las infinitas dimensiones del espacio y del tiempo. La idea de alternancia entre el *manavantara* y el *pralaya* es, a fin de cuentas, otra versión de la misma idea budista de abandonar el apego al mundo y, no obstante, permanecer en él.

Podríamos pensar que este ciclo de manifestación y disolución resulta bastante monótono, uno de los rasgos característicos, por cierto, del budismo. «¿Ahora tenemos que volver a empezarlo todo de nuevo? ¡Ya está bien! ¡Vámonos a dormir! El tiempo debe detenerse de tanto en cuanto». Pero el hecho es que, si el tiempo se detuviera, olvidaríamos todo lo que ha ocurrido, un olvido maravilloso que permitiría que todo comenzara de nuevo sin saber que antes había ocurrido ya, con lo cual no habría lugar para el aburrimiento. Ése sería, a fin de cuentas, el remedio más adecuado para cuando uno se cansa de las cosas. Es cierto que entonces volverían a aparecer todo tipo de

problemas pero, si ignoramos que anteriormente ya hemos pasado por ello, podríamos seguir adelante sin vernos asediados por el tedio. Cuando uno ha lidiado en multitud de ocasiones con el mismo tipo de problemas, vuelve a caer en el aburrimiento y necesita volver a comenzar de nuevo. A eso se le llama muerte, una interesante manera de hacer que todo se mantenga joven y nuevo y que el universo siga funcionando sin cansarse de sí mismo.

Ésas son las dos ideas fundamentales de la existencia que se hallan representadas por la dualidad masculino y femenino, luz y oscuridad, presente y recuerdo. El recuerdo no sólo está ligado al pasado sino también al futuro. No sabríamos que mañana nos sucederá algo si no recordásemos que ayer también nos ocurrió algo. Es nuestro recuerdo de que el sol salió ayer y también anteayer el que nos lleva a concluir que mañana también saldrá. Si no recordáramos el pasado, no tendríamos modo de saber que existirá un mañana. Pero la verdad es que no hay ningún mañana, porque el mañana —al igual que el ayer— no es más que una ilusión generada por la memoria y, en realidad, no existe. ¿Dónde está el mañana? ¡Enséñenme el periódico de mañana!

Cuando uno se detiene a pensar en estas cosas, puede tener la sensación de que se halla al borde de la locura, algo que me ocurre, en ocasiones, cuando me sumerjo en un estado de contemplación. Pero lo que hay que hacer en tal caso es no preocuparse, soltarse y danzar con todo ello, porque existe un movimiento pendular que siempre nos hará volver atrás. Lo que nos provoca esa sensación de locura inminente es que creemos haber perdido el control y que éste se halla bajo el poder de algo ajeno. Es evidente que siempre existe algo que asume el control de la situación. Así, por ejemplo, cuando hace mucho rato que llevamos conduciendo el coche, pedimos que nuestro acompañante nos releve diciendo: «¿Podrías conducir un rato, por favor?». Deseamos descansar un rato mientras algo o alguien se encarga de llevar nuestro vehículo, pero ese «algo» también somos nosotros y, en consecuencia, no hay nada que temer. Es así, precisamente, como funciona la naturaleza de la existencia, renovándose de continuo a sí misma a través del olvido. Y, si lo miran bien, coincidirán conmigo en que se trata de un diseño verdaderamente magnífico. Hasta cierto punto, resulta divertido ver el modo en que alternamos el recuerdo y el olvido. Recordamos las cosas lo suficiente como para saber que estamos aquí; si no lo recordásemos, no lo sabríamos. Pero cuando los recuerdos pesan demasiado y hace demasiado tiempo que estamos en ellos, buscamos la liberación en la comprensión de que cualquier recuerdo es una ilusión, de que, en realidad, no existe pasado ni futuro, de que

lo único que existe es el momento presente. Luego, cuando nos sentimos nuevamente liberados, queremos regresar y volvemos a utilizar el juego de la memoria. En este sentido, la liberación es un proceso de limpieza, como cuando borramos la pizarra para escribir de nuevo en ella; después volvemos a borrar y todo empieza nuevamente. Éste es, en suma, el proceso que alienta el movimiento de la vida.

He estado escuchando una grabación del canto de los *sutras* en el monasterio de Koya-san, en el monte Koya, el centro neurálgico de la práctica del budismo Vajrayana de Japón. Los cantos están ejecutados por un grupo de jóvenes parecidos a los que pueblan las universidades de nuestro país, a los que les gusta jugar al fútbol y es muy probable que la mayor parte de ellos no tengan la menor idea de lo que están haciendo. Muchos están allí simplemente porque sus padres les han enviado. Tal vez sus padres sean sacerdotes de algún templo que quieran que sus hijos sigan con la tradición y el negocio familiar. Nosotros mismos podríamos cantarlos y recitarlos con mayor devoción que muchos de los monjes del monte Koya, para los que esos cánticos no son más que una rutina que les obliga a levantarse a las cinco de la madrugada. Y, por más que los repitan hasta terminar memorizándolos para repetirlos, ignoran cuál es el motivo y el significado de todo ese ritual.

Los monjes del monte Koya han llegado a un punto en el desarrollo histórico de su estilo de vida en que recuerdan tantas cosas que ya nada les resulta nuevo y se limitan a actuar de manera mecánica cumpliendo las normas. Ésta es otra versión diferente de la misma paradoja que mencionaba anteriormente, es decir, que el eco de la memoria que nos recuerda nuestra existencia también nos esclaviza. En la medida en que corrobora nuestra existencia constituye una ventaja pero, en la medida en que nos atrapa, constituye el necesario precio que debemos pagar gustosamente por la existencia.

La tradición judeocristiana afirma que Dios nos ha dado la existencia y que por ello debemos mostrarle nuestro agradecimiento eterno diciendo: «Todo lo malo proviene de mí, Dios mío, y todo el bien que hice provenía de ti». ¡Pero qué estupidez más grande! Hay un momento en el que uno se ve obligado a decir: «¡Por favor, acabad de una vez con todo eso!».

Tengo muchas ganas de saber el suficiente japonés como para gritar a los novicios del monte Koya: «¡Daos cuenta de la maravillosa oportunidad de que disponéis! ¡No la desaprovechéis! ¡Reunios, juntad vuestras manos y recitad los *sutras* con todo vuestro corazón!».

Cuando hablo de la alternancia entre el recuerdo y el olvido estoy refiriéndome a la capacidad de establecer un ritmo que nos permite pasar de una actitud a otra o de una situación a otra. Esta pulsación —que constituye la verdadera naturaleza de la existencia— es la que alienta el latido de nuestro corazón, la vibración del sonido y de la luz. Todo va y viene para que podamos saber que estamos aquí y este juego tiene su propio significado interno.

Quisiera ahora, para concluir mi explicación, hablarles de una modalidad del Mahayana a la que apenas me he referido. Se trata de la escuela de la Tierra Pura, que es la forma más popular del budismo Mahayana en el Extremo Oriente. En China y Japón son muchísimos los seguidores de esta escuela que venera la imagen de Amitabha —cuyo nombre significa «luz infinita»—, uno de los *dhyani* budas y un aspecto de Mahavairochana, el gran buda solar, que probablemente se vio históricamente influenciado por la figura persa de Ahura Mazda, el gran dios solar de los mazdeístas y los parsis. Pero, aunque el buda luminoso se derivase de Ahura Mazda, el budismo ha terminado transformando por completo esta imagen.

Es muy probable que todos ustedes recuerden la figura del Daibutsu, el gran buda de Kamakura, en Japón. Se trata de una enorme figura de bronce ubicada en un hermoso parque rodeado de pinos. Hace tiempo que el templo que originalmente le albergaba se vio destruido por un maremoto, una circunstancia a la que paradójicamente debemos estar agradecidos porque, en caso contrario, nunca hubiéramos tenido oportunidad de llegar a contemplar esa magnífica imagen. Este inmenso buda sedente de bronce tiene unos trece metros de altura y siempre se halla rodeado de una gran actividad. Los escolares desfilan a millares; los turistas no dejan de tomar fotografías; la gente vende y compra todo tipo de recuerdos; a su sombra se organizan exposiciones de bonsais… y, en medio de todo ello, el buda permanece sentado en profundo silencio con la mirada posada en el suelo. Y poco importa el ajetreo que le rodee porque resulta imposible pasar por alto el enorme rostro del buda cuya mera presencia nos invita amablemente a sumergirnos en el silencio sin imponérnoslo, como si fuera imposible sustraerse a su sosegado influjo. Pero no se trata de la imagen del buda Shakyamuni, el buda histórico que vivió en la India, sino del buda Amida, del buda Amitabha, de uno de los *dhyani* budas que no se manifiestan en el mundo.

La corriente budista ligada a esta figura es la escuela de la Tierra Pura (que, en japonés, significa *jodo-shin-shu*, la «verdadera escuela de la Tierra

Pura»), un movimiento que —como en tantas otras ocasiones— se originó en la India pero que, gracias al genio de Honen y Shinran —dos santos medievales japoneses—, acabó echando raíces muy profundas en Japón.

Se trata de un culto religioso muy extraño, según el cual, en la actualidad vivimos en el período más decadente de la historia, una creencia que procede de la noción hinduista de *kali-yuga*, el fin de los tiempos, una época en la que impera la confusión. Este período, que comenzó el 23 de febrero del año 3023 a. C., durará cinco mil años más y, cuando concluya, todo se vendrá abajo y el universo acabará colapsándose. Se trata de una época de decadencia donde nadie es realmente puro sino que sólo lo pretende. Sus acciones no se ven motivadas por la caridad o el amor sino en la creencia de que ése es su deber. Sus motivaciones, pues, son erróneas y, en consecuencia, nadie puede liberarse de las cadenas del *karma*. Y cuanto más tratan de escapar de su *karma*, de su condicionamiento, de la esclavitud que les mantiene atados al pasado, más se ven atrapados en él. Así pues, quienes vivimos en el *kali-yuga* —el fin de los tiempos que, en japonés, se denomina *mappo*— somos unos inveterados egoístas.

En estas circunstancias, uno no puede confiar en *jiriki* (el poder personal) para conseguir la liberación, sino que debe confiar en el poder de *tariki* (el poder ajeno) que, en la escuela *jodo-shin-shu, tariki*, se representa con la figura del buda Amitabha —Amida, en japonés—, la imponente figura benéfica que preside el parque de Kamakura y a la que todo el mundo ama. Hay que decir que la figura de Amida resulta extrañamente ajena a las imágenes religiosas a que estamos acostumbrados en Occidente, ya que se limita a permanecer sentado en completo silencio, sin tratar de transmitir ningún mensaje. Todo lo que uno debe hacer para renacer después de la muerte en el paraíso denominado *Sukhavati (jodo* en japonés, la Tierra Pura, un lugar ajeno a las dificultades que pueblan nuestra vida cotidiana actual y en el que resulta fácil alcanzar la iluminación), es pronunciar respetuosamente la oración «Namu Amida Butsu», que significa «Veneración al Buda Amida».

Quienes nacen en la Tierra Pura lo hacen en el interior de un loto. Ese paraíso se halla presidido por el buda Amida, quien rodeado de sus asistentes se sienta ante un inmenso estanque poblado de lotos que al abrirse dejan al descubierto a alguien que, durante su vida terrenal, repitió con devoción la fórmula Namu Amida Butsu. En el museo del monte Koya hay una espléndida pintura que representa el nacimiento en la Tierra Pura y muestra un inmenso paisaje en el que aparecen Amida y todos sus asistentes —como las *apsaras*, que nos miran con hermosos y anhelantes ojos—, un nacimiento

que sólo exige de nosotros la repetición de la fórmula «Namu Amida Butsu». Y, para ello, no es necesario siquiera creer sino que simplemente basta con decirlo.

Lo crean o no, ésa es la religión que practican la mayor parte de los budistas japoneses. Si realmente uno cree que irá a *Sukhavati* por el mero hecho de repetir «Namu Amida Butsu», es muy probable que se sienta tan agradecido que, mientras esté en este mundo, trate de ayudar a los demás y que, en este sentido, acabe convirtiéndose en un *bodhisattva*. Pero el punto más importante es que uno no puede llegar hasta allí mediante el esfuerzo personal y que, en el momento en que pensamos que podemos hacerlo, nos convertimos en farsantes. Hay que cambiar el rumbo y reconocer que nosotros no contamos con la capacidad ni con el poder de ser virtuosos ni altruistas.

Este culto ha desarrollado un tipo muy especial de santo denominado *myoko-nin* (de *myo*, que quiere decir «maravilloso», *ko*, que significa «sutil» y *nin*, que significa «persona»). En este sentido, los *myoko-nin* son personajes muy especiales.

Una historia habla de un *myoko-nin* viajero que cierta noche llegó a un templo, cogió los sagrados cojines sobre los que se sientan los sacerdotes, los colocó frente al altar y se puso a dormir. Cuando, a la mañana siguiente, apareció el sacerdote y dijo «¿Qué es todo esto?», el *myoko-nin* le miró a la cara y respondió: «Usted no debe de ser de la familia, porque no le conozco».

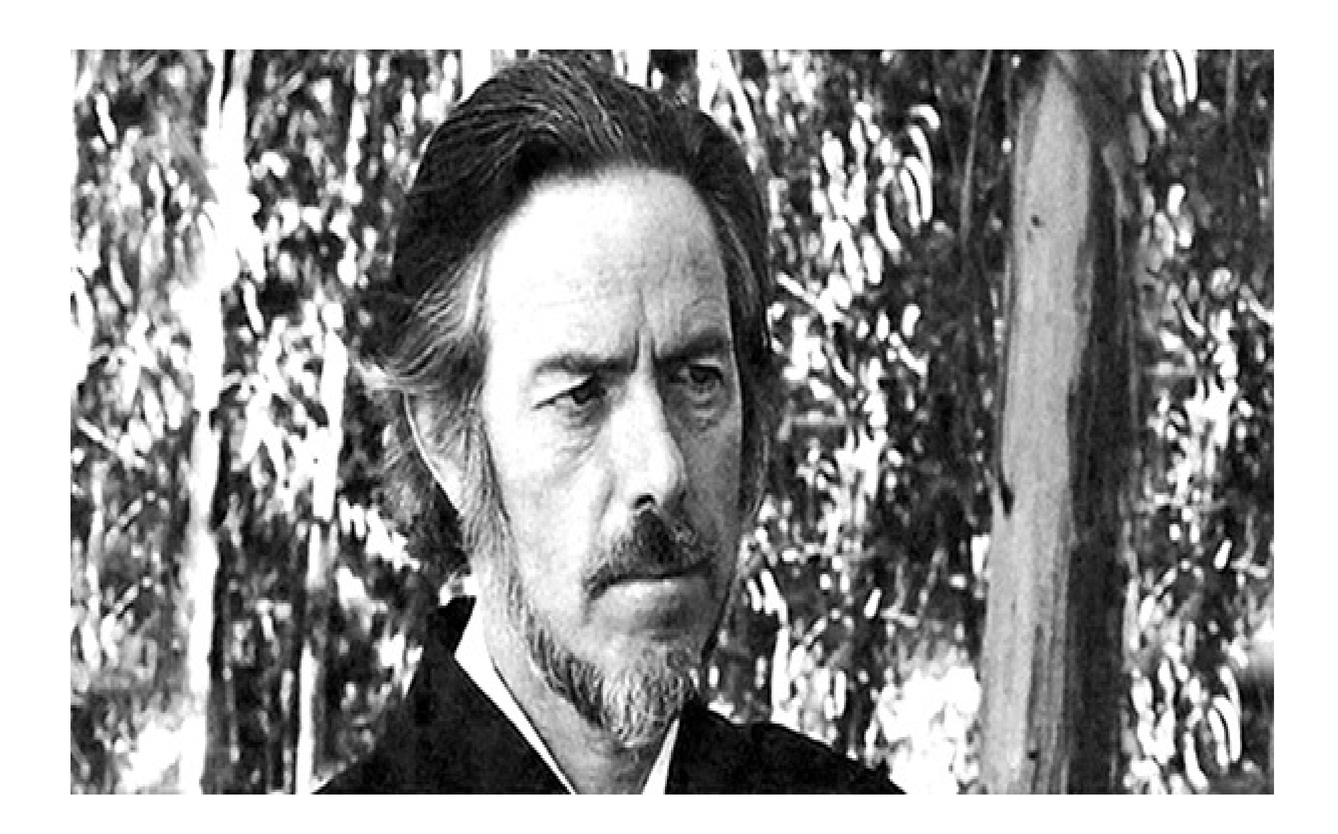
El *myoko-nin* sabía que lo mejor de la vida no se deriva de nuestras propias acciones sino de la experiencia ajena. Hay quienes creen que esto procede de esa oquedad de la experiencia a la que denominamos yo, ésas son las personas *jiriki*. Las personas *tariki*, por su parte, creen que lo mejor de la vida proviene de un poder que se encuentra más allá de su yo.

Cuando se profundiza en la doctrina de la escuela de la Tierra Pura, uno se da cuenta de que sólo la gente sencilla cree que el buda Amitabha está literalmente sentado en un loto dorado rodeado de *apsaras* y del resto de su séquito. Eso es algo en lo que insisten los sencillos sacerdotes de los pueblos, pero que no creen los monjes más sofisticados. Ellos saben que Amitabha está en usted, en ese lado de nosotros que no reconocemos como propio.

Más allá de la dualidad no hay diferencia alguna entre uno mismo y los demás. No es necesario, pues, identificamos con nosotros mismos oponiéndonos a los demás, porque lo que llamamos «ajeno» también es, en el fondo, «propio». Esto es algo que sólo comprenderemos cuando llevemos hasta sus últimas consecuencias cualquiera de los polos de la dualidad.

En este sentido, podemos, por ejemplo, tomar el camino del coraje total, de soltarlo todo, de ser un auténtico monje zen, de renunciar a todas las posesiones, de vivir en un granero o de sentarnos en medio de la fría noche, comiendo arroz y encurtidos. Es posible buscar la liberación llevando al extremo este camino pero, cuando lo hagamos, finalmente arribaremos al mismo lugar que quien la buscó dirigiéndose hacia el otro extremo, es decir, sin realizar ningún tipo de esfuerzo.

La liberación adviene por sí misma. La persona que no realiza ningún esfuerzo encontrará tantas dificultades como la que sigue el sendero del ascetismo porque ¿cómo puede uno no realizar esfuerzo alguno? ¿Cómo es posible alcanzar el punto en el que no se haga absolutamente nada? Aunque nos limitemos a repetir «Namu Amida Butsu», ya estaremos haciendo algo, algo muy sencillo pero algo, a fin de cuentas. No hacer nada, absolutamente nada, resulta tan difícil como hacerlo todo.



ALAN WILSON WATTS (Chislehurst Kent, 6 de enero de 1915 - Mt. Tamalpais California, 16 de noviembre de 1973) fue un filósofo británico, así como editor, sacerdote anglicano, locutor, decano, escritor, conferenciante y experto en religión. Se le conoce sobre todo por su labor como intérprete y popularizador de las filosofías asiáticas para la audiencia occidental.

Escribió más de veinticinco libros y numerosos artículos sobre temas como la identidad personal, la verdadera naturaleza de la realidad, la elevación de la conciencia y la búsqueda de la felicidad, relacionando su experiencia con el conocimiento científico y con la enseñanza de las religiones y filosofías orientales y occidentales (budismo Zen, taoísmo, cristianismo, hinduismo, etcétera).

Alan Watts fue un conocido autodidacta. Becado por la Universidad de Harvard y la Bollingen Foundation, obtuvo un máster en Teología por el Seminario teológico Sudbury-Western y un doctorado *honoris causa* por la Universidad de Vermont, en reconocimiento a su contribución al campo de las religiones comparadas.